الصيدلية العلاجية

الكتـــــــاب	الصيدلية العلاجية/ جودة محمد عواد
المؤلــــــف	عواد، جودة محمد
النــــــوع	الطب الشعبي
تصميم الغلاف	جيهان متولي
إخراج داخلي	بثينة فرج
الطبعـــــــة	الأولى/ القاهرة ٢٠١١
عدد الصفحات	٨٨ صفحة
المقـــــاس	١٧×٢٤
تدمـــــــك	
	١- الطب الشعبي
	٢- العلاج النباتي

صرح للنشر والتوزيع — فكر يصنع حضارة

المدير العام: عبود مصطفى عبود

كورنيش المعادي، بجوار مستشفى السلام الدولي، أبراج المهندسين (أ) برج (٢) الدور العاشر.

ت: (٢٥٢٤٠١٦٦)(٢+)

البريد الإليكتروني	darsarh@gmail.com
الموقع الإليكتروني	www.dar-sarh.com
رقـــم الإيـــداع	٢٠١٠ / ٢٤٤٤٠
الترقيـم الدولـي	**978-977-6382-60-2**

ديوي 615.882

الصيدلية العلاجية

دكتور

جودة محمد عواد

دكتوراه المناعة والتغذية





مقدمة

لم أكن أعلم أنني على موعد مع فتح كنوز علمية للبشرية ليست للمرضى فقط، لكنَّها لجميع البشر.. للحفاظ على المناعة الطبيعية، وللوقوف بقوة أمام شراسة الفيروسات، وباقي الميكروبات..

ولما كان العلم وحده لا يكفي... وأن الافتقار إلى فضل الله ورحمته هو أساس البركة في العلم.. فقد كنت دائم الافتقار إلى توفيق الله ﴿ قُلْ بِفَضْلِ ٱللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِۦ فَبِذَٰلِكَ فَلْيَفْرَحُواْ هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ﴾(يونس: ٥٨).

وكانت هذه الحشرة المباركة التي ذكرها الله في القرآن هي منبع التفكير والإلهام.. والذين كتبوا في النحل ومنتجاته كثير.. من حيث التربية، العناية، الوقاية من الآفات، الفوائد الاقتصادية، والتصدير والاستيراد، وفوائد النحل بالنسبة لزيادة المحاصيل الزراعية.

ولكن المراجع في الفوائد العلاجية، والأبحاث العلمية الدوائية لمنتجات النحل قليلة.. وأدعو الله ﷻ أن يجعل في هذا المؤلَّف البسيط (فاتح شهيَّة) للقرّاء، ومحبي العلم، والباحثين لمزيد من البحث والتعاون.

وهذه الأبحاث ليست ثمرتي وحدي، إنما هي ثمرة المئات من الباحثين المخلصين، والتي نسأل الله ﷻ أن يجعل فيها النفع، والبركة لكل من قرأها، وبلَّغها.

الباب الأول

دور العبادات
فى علاج الأمراض



أبحاث طبية

أولاً:ـ الفوائد الصحية العشرة للوضوء:(والغسل الشرعي)

١ – في علاج الكسل؟ (صدمة كهربية للأطراف العصبية لتجديد النشاط)

٢ – لسلامة العيون من الأمراض؟ (أكثر من ٩٠٪ من أمراض العيون يمكن الوقاية منها بالوضوء المتكرر بالماء النقي يوميًا)

٣ – لعلاج الجيوب الأنفية؟ (وذلك بالاستنشاق الصحيح والاستنثار الصحيح؟ مع سد أحد الفتحتين؟

٤ – لسلامة الأسنان واللثة من الأمراض؟ (مع السواك أو الفرشاة) وعدم تراكم البكتريا في الفم.. حيث تحلل الطعام باستمرار وتتغير رائحة الفم كل ساعتين.. وأثر ذلك على الفرد وعلى الجماعة؟

٥ – لسلامة الدورة الدموية في الأطراف مع التدليك بقوة لإذابة الجلطات أولًا بأول (لاحظ أن الجلطات تبدأ عادة من القدمين ثم لأعلى)

٦ – لجمال الوجه واختفاء التجاعيد والحبوب والبقع؟

٧– الوقاية من جميع الميكروبات الجلدية (وحتى الميكروبات الأخرى).

٨– الوضوء علاج للغضب وثورة النفس (من غضب فليتوضأ)- كيف؟؟ وكافة الذنوب؟ من أذنب فليتوضأ.

٩– الوضوء وانسجام الألوان المنبعثة من الجسم (تجارب روبرت كنزي).

١٠ – المدة المحددة للوضوء؟ وفائدة التكرار؟ في اعتدال هرمونات الجسم.

ثانيا:ـ الفوائد الصحية لقصّ الأظافر وخصال الفطرة:

١ – الوقاية من نقل الأمراض – والعدوى الذاتية .

٢ – التجمل.

٣– طيب الرائحة (وخاصة للإبط والعانة).

٤- الاستبراء والاستجماء، وفوائدها..

٥- فهم معاني المذي والودي والمني وكيفية التصرف الصحي معها - حتى لا تنتشر الأمراض.

ثالثا:ـ الأمور التي نهى رسول الله ﷺ عن مدافعتها وما هي الأضرار الصحية التي تنتج؟

١- المني إذا غلب (القذف المرتد.. وآلام شديدة في الخصية والحوض)

٢- القيء إذا غلب (تسمم غذائي)

٣- البول إذا غلب (ارتداد في الكلية وتورم وتسمم Back Pressure)

٤- البراز عند الحاجة (إمساك مزمن وفساد القولون وتسمم)

٥- رعاف الأنف (إذا بلع ضرّ المعدة والقولون)

٦- الريح (مغص شديد)

٧- النوم إذا غلب (فساد العقل والتفكير وأعضاء الجسم كلّها، فساد المناعة)

رابعًا:ـ ماهي أضرار النجاسات؟ ولماذا؟ وكيف تتصرّف مع النجاسة؟

- ❖ أضرار أكل الميتة، ولماذا الذبح الحلال؟
- ❖ أضرار أكل الخنزير، أمراض كثيرة ظهرت الآن في أوربا .. وهذه أمثلة
- ❖ أضرار أكل الدم، وماذا حدث عندما أضافته أوربا إلى علائق البقر؟ جنون البقر وإعدام الملايين..
- ❖ أضرار الكلب، ما هي الأمراض التي تنقلها الكلاب للبشر؟
- ❖ أضرار الخمور على المعدة والكبد والمخ .. وأبحاث كثيرة جدًّا
- ❖ أضرار أكل اللحوم المحرمة (السباع والجوارح والخيل والبغال والحمير والقرود والكلاب والقطط)
- ❖ هل يجوز وضع اليد في الدم وتلطيخ الحوائط؟

خامسًا:- ما هي الأشياء التي أمر الله بدفنها والتخلص منها؟ وما هي خطورة بقائها دون التخلص منها؟(صحة البيئة والطب الوقائي)

القلفة، الحيضة، النخامة، الشعر، الخلاص (المشيمة)، الدم، قلامة الأظافر، وما انفصل من جسم الإنسان.

سادسًا:- الفوائد الصحية لغض البصر، ولماذا قال تعالى (قل للمؤمنين يغضوا من أبصارهم ويحفظوا فروجهم)؟

الهرمونات الجنسية التي تزيد في الجسم نتيجة الإثارة تصل بالإنسان إما إلى الاعتداء (الاغتصاب) حيث تفصل العقل عن الغرائز، وإما يحدث خمول تام وضعف جنسي.. وهذا ما حدث الآن مع أكثر الرجال.

سابعًا:- الفوائد الصحية لحديث الوقاية قبل النوم لعلاج أمراض كثيرة..

(أغلقوا الباب، وأوكوا السقاء، وخمروا الآنية، واطفئوا النار؛ فان الشياطين لا تفتح بابًا..ولا تفكّ وكاء ولا تكشف غطاء- ولا تشعل نارًا، وأنه في ليلة يكون فيها الوباء لا يمر على أناء ليس عليه غطاء إلا نزل فيه من ذلك الوباء.

ثامنًا:- النوم الصحي (وستر العورات) علاج ووقاية من الأمراض

١- أن يكون بالليل (وجعلنا الليل لباسًا) إلا لضرورة

٢- أن يكون معه غطاء (ستر) ولو ملاءة.

٣- أن يكون بعيدًا عن جميع الأجهزة الكهربية والمراوح والكمبيوتر والمحمول والراديو والتلفزيون والثلاجة فكل هذه الأجهزة تسبب السرطان وفساد الجهاز العصبي.

٤- أن يكون على وضوء ونظافة .

٥- أن لا يكون بعد الأكل مباشرة (بعد الأكل بساعتين على الأقل).

٦- أن لا يكون على البطن (يؤدى لفساد الهضم وضيق النفس).

٧- الانفصال – ممنوع تلامس الأجساد (إلا المتزوجين فقط، وفرقوا بينهم في المضاجع).

٨- أن يكون بعد احتياطات أمان النوم .

٩- أن ينام على ذكر الله (لترتاح النفس ويذهب الهم ويخف المرض) وتفويض جميع الأمور إليه .

١٠- وتصفية النفس حديث أهل الجنة (يدخل عليكم رجل من أهل الجنة).

أهمية النوم..

١- النوم ضروري لتثبيت المعلومات.

٢- وضروري لتقوية جهاز المناعة.

٣- والشفاء من الأمراض

٤- وضروري لنمو الأطفال.

٥- وضروري لسلامة العقل (وقلة النوم تؤدي للجنون)

تاسعًا:ـ الفوائد الصحية العشرة للسجود: فوائد صلاة الفرد، وفوائد صلاة الجماعة..

١- علاج ضعف الذاكرة (النسيان) وقلة التركيز(واذكر ربك إذا نسيت) يتدفق الدم بقوة فيغذي خلايا المخ..

٢- تصريف المواد الضارة التي تنتج عن التفكير والخوف، أكثر من أربعين ألف مادة ... تتراكم فإذا سجد الإنسان وقام ..حدثت سرعة لتصريف هذه النفايات الضارة.. وحديث (إنكم تحترقون تحترقون ..فاذا صيلتم أُطفئتم، ثم تحترقون تحترقون .. فاذا صليتم أطفئتم) والسجود يصرف هذه النفايات.. حتى يصبح المصلى أكثر تركيزًا، فإذا لم يتحسن أداء المخ .. وشكّ الإنسان في صلاته (هل صلى ثلاثًا أم أربعًا مثلًا) فإنه يسجد سجدتي سهو.. لتصحيح الصلاة، ولتصحيح المخّ الذي لم يعتدل بعد!

٣- علاج الخوف والحزن والقلق والأرق وضيق الصدر.. وإدخال السرور على نفس المصلى(ولقد نعلم أنك يضيق صدرك بما يقولون فسبح بحمد ربك وكن من الساجدين).

٤- علاج الجيوب الأنفية المزمنة ..وعلاج مشكلات الحنجرة والصوت..

٥- علاج نقص الكورتيزون الطبيعي وهي مشكلة عصرية.. حيث ثبت أن السجود يزيد الدم إلى الغدة النخامية.. فيزيد إفرازها الهرمونات المنشطة للغدة الجاركلوية ..(بدلًا من حقن أقراص الكورتيزون) وفي زيادة الكورتيزون الطبيعي علاج للكحّة المزمنة والربو وآلام المفاصل وأمراض كثيرة.

٦- حلّ مشكلة هضم الطعام .. وآلام المعدة والقولون وفي حديث النبيﷺ لأبي هريرة، هل دردت (عندك آلام في البطن) قال نعم؟ ..قال : قم فصلي ففي الصلاة شفاء.

٧- علاج المشكلات الجنسية.. وضعف الحيوانات المنوية والضعف الجنسي .. وضعف التبويض.. وانسداد الأنابيب. فالصلاة بسجودها مقوٍّ جنسي حيث يزداد إفراز الغدة النخامية الى الغدد الجنسية في الخصيتين والمبايض فيزيد إفرازها والنتائج كثيرة والأحاديث كثيرة أيضًا.

٨- تصريف الشحنات الكهربية الزائدة إلى الأرض (الأرض سالب) وهذه الشحنات تتراكم على الرأس من كثرة الأجهزة الكهربية حولنا والتي تصيبنا، والكآبة والأرق والخوف .. وآخرها السرطان..

٩- ذوبان الجلطات الدموية أوّلًا بأول .. وخاصة التي يمكن أن توجد في منطقة البطن.. أو الفخذين نتيجة القيام والسجود المتكرر...وتنشيط جهاز اذابة الجلطات في الجسم Fibrinolytic system

١٠- ضبط جهاز المناعة.. والذي يتكوّن نتيجة لاعتدال الدورة الدموية واعتدال التفكير.. فانسجام الأعصاب مع الدم يؤدي إلى وجود خلايا وأجسام مناعية تقضي على الفيروسات والسرطان ومسببات الأمراض، وقد اكتشف فريق بحثي فرنسي أن بعض الأعصاب يخرج منها أهداب تنشيط الخلايا الدموية البيضاء.. فينشط جهاز المناعة...وأن هذه الخلايا البيضاء.. قد تكون أوعية دموية تغذي السرطان الجديد!! بالإضافة الى نور الوجه نتيجة تدفق الدم فيه.

عاشرًا:- الفوائد الصحية لصلاة الجماعة..

١- صلاة الجماعة علاج لأمراض القلوب وضيق الشريان التاجي والذبحة الصدرية والضربات الزائدة وضيق الصمامات.. التجارب التي أجريت باستخدام رسم القلب الكهربي ECG على المصلين قبل الصلاة.. وأثناء صلاة الجماعة.. وبعد الصلاة أبحاث موجودة عندنا. التوصيل الكهربي أثناء صلاة الجماعة يحسن أداء القلوب بشرط التلامس (بالقدم والكتف بالكتف) وعدم التلامس .. يضيع فائدة الجماعة. وأحاديث «لا تختلفوا فتختلف قلوبكم»..

٢- صلاة الجماعة علاج للمشكلات الاجتماعية والنفسية وزيادة الحب والتألف بين المتلامسين حديث«تماسوا تحابوا» «تزاحموا تراحموا» أفضل علاج جماعي للأمراض النفسية بدلًا من المستشفيات.

٣- صلاة الجماعة.. تواصل بين الأجيال في المساجد، وفي الحرم اتصال برسول الله، وبالسلف الصالح والصحابة..

٤- هرم الطاقة في الجماعة.. رأسة الامام وصفوفة الرجال ثم الأطفال وقاعدته النساء.. وإلا قلّت الفائدة..

٥- صلاة الجماعة علاج العقم والضعف الجنسي للرجال والنساء «يا مريم أقنتي لربك واسجدي واركعي مع الراكعين»..

الحادي عشر:ـ عمى القلوب، أم عمى العقول التي في الرؤوس؟

الآية: (إنها لا تعمى الأبصار ولكن تعمى القلوب التي في الصدور) والحديث (ألا إن في الجسد مُضغة إن صلحت صلح سائر الجسد! وإن فسدت فسد سائر الجسد، ألا وهي القلب)

ما هو الجديد؟

١- ثبت في بعض العجائز الذين نقل إليهم قلوب الشباب.. تغيرات هامة منها: تغير لون شعر الرأس من المشيب إلى الأسود؟ ومنها اختفاء تجاعيد الجلد؟؟

٢- هل المخ هو الذي يسيطر على الجسم؟ أم القلب؟ وإذا كان المخ هو الذي يرسل الإشارات العصبية لتشغيل الأعضاء المختلفة.فالقلب هو الذي يمده بالطاقة اللازمة لذلك وإلا تعطّل؟ والقضية القديمة.. إذا قطعت التوصيل العصبي عن القلب.. هل يعمل؟ وإذا قطعت الإمداد الدموي عن المخ .. هل يعمل؟ وموضوع الموت الإكلينيكي..

٣- موضوع pulse pressure وإحساس القلب بحاجة الأعضاء المختلفة وتوجيه الدم إلى المكان حسب الحاجة. فمثلا عند التفكير (والامتحانات) يتوجه الدم بكمية كبيرة إلى المخ على حساب الأعضاء الأخرى لدرجة الترجيع أو الإسهال! وعند الشبع يتوجه الدم إلى

منطقة الهضم والامتصاص لدرجة سحب الدم من المخ فيؤدي إلى النوم؟ وعند الجماع يتوجه الدم إلى منطقة الحوض.. ويضره وجود طعام في المعدة.. فلابد من الجوع. وعند الرياضة يتوجه الدم إلى العضلات .. فيجب أن تكون المعدة خالية وهكذا..

٤- أمراض القلوب المعنوية(الحقد والحسد والكراهية والتشاؤم والحزن الشديد والنفاق لها تأثير حقيقي مادي على القلوب، تؤدي لارتفاع الضغط أو انخفاضه، وتؤدي للذبحة الصدرية والجلطات والشلل والعمى .. فيجب الاهتمام بسلامة القلب المعنوية ليعافى من المرض؟

٥- يمكن علاج القلب عن طريق علاج الجلد؟

الجلد مرآة القلب والدورة الطرفية أسرع علاج بالكاسات وعلاج ضيق الصمامات والذبحة وضيق الأوعية التاجية..

٦- التعامل مع المريض على أنه جسد بلا قلب أفسد الطب.. والنتائج مدمرة (عادة ينتج عن علاج المرض عدة أمراض أخرى..

٧- الفشل والإحباط يؤديان إلى كارثة جسدية لا علاج لها إلا بعلاج السبب (كارثة نفسية وكارثة طبية) ونحن ندور في دوامة ورسم القلب ورسم المخ ورسم الأوعية والتحاليل الغالية ولا نريد أن نعالج علاجًا حقيقيًا.. والعلاج الحقيقي يبدأ بالأمل وإيجاد حلول قريبة للمشكلات المزمنة فيبدأ الشفاء: (التفاؤل له تأثير سحري على عضلة القلب ويجب أن نخلق أملًا)..

٨-نقطة خطيرة وهي تمثل صورة المرض؟ «لا تمارضوا فتمرضوا فتموتوا» أم تمثل صورة الشفاء.. (من تمثّل الشفاء شفي بإذن الله) ولابد أن نعلم المرض ذلك..



الباب الثاني

معجزة في العلاج بمنتجات النحل

طائفة النحل

ما هي؟

يعيش النحل في مملكة شديدة النظام، سريعة التكاثر.. وتتكون الخلية من مَلِكة واحدة وهي الأكبر حجمًا، والأكثر خصوبة لإنتاج البيض، وعشرات من الذكور التي ليس لها وظيفة معروفة في الخلية سوى تلقيح الملكة في حفل طيران الزفاف، حيث يلحق بالملكة أقوى الذكور، وإذا عاد الذكور إلى الخلية (بعد تلقيح الملكة) فإن «الشَّغَّالة» تقوم بطردهم.

أمَّا «الشغالة» فهو النوع العامل في الخلية، وهي التي تبني الخلية، وتنظِّفها، وتحرسها، وتفرز الشمع، وتجمع الرحيق فتصنع منه العسل وسم النحل، وتجمع حبوب اللقاح، وتفرز الغذاء الملكي من غُدَد خاصة لإنتاج ملكات جديدة.

و«الشَّغَّالة» فيها آلة اللسع التي تدافع بها عن الخلية، أما الذكور فلا يوجد بهم آلة اللسع، وعليه فإن ذكر نحل العسل لا يلسع.

والملكة لا تلسع إلا ملكة مثلها فقط، وإذا نظرنا إلى تركيب حشرة النحل وجدناها مثل باقي الحشرات؛ يتكون جسمها من رأس به عيون مركَّبة، وقرون استشعار، وصدر به أجنحة شفَّافة، وبطن مكوَّن من حلقات ينتهي بآلة اللسع.. وللحشرات ستُّ أرجل، تتميز الأرجل الخلفية في النحلة بأنها مخزن لحبوب اللقاح، والعجيب أن النحلة تموت إذا لسعت حيوانًا، أو إنسانًا؛ لأن أحشاءها تخرج مع آلة اللسع(الزُّبان).

ويتغير تركيب سم النحل حَسْبَ سعي النحلة، وكلَّما طار النحل وجمع الرحيق من أماكنَ بعيدة كان سُمُّ النحل أقوى علاجيًّا، وبقاء النحل في البيوت وتغذيته بمحلول السكر فقط يضعف القوة العلاجية لسم النحل.

أنواع نحل العسل

- **نحل العسل له أنواع كثيرة منها جنس Apis ويحتوي على خمسة أنواع:**

١- نحل العسل العالمي Mellibra

٢- نحل العسل الهندي Cerana

٣- نحل العسل البري الصغير Florea

٤- نحل العسل البري الكبير Dorsata

٥- نحل عسل الصخور Laboriosa

ويُقسَّم نحل العسل العالمي Mellibera **إلى سلالات:**

منها النحل الأوربي الأسود، ونحل شمال أفريقيا، والنحل القوقازي، والنحل الإيطالي والنحل الكرينولي، وهناك أنواع من نحل شمال أفريقيا منها النحل المغربي، والنحل المصري، والنحل الأفريقي القاتل.. وأنواع كثيرة من النحل الأوربي، والقوقازي.

والذين درسوا سلوك النحل سجّلوا ملاحظات رائعة منها:

١- أن النحل الحارس يفحص النحل القادم للخلية، ويتعرف على أفراد الخلية، فيطرد النحل الغريب الذي لا يتميز بالرائحة الخاصة بالخلية، وليس هذا فقط، لكنَّ الحارس يشم «الشغالات» صاحبة الخلية، وإذا وجد فيها رائحة غريبة كالمبيدات الحشرية مثلًا؛ فإنَّه يقتلها، ولايسمح لها بالدخول حفاظًا على سلامة العسل، وحفاظًا على الحضنة والصغار من التلوث... وإذا اشتدت شراسة الدخيل (دبور مثلًا) محاولًا دخول الخلية فإن «الشغالات» قد تموت دفاعًا عن الخلية، وتطلق كمية من (الفرمونات) المتطايرة تشمل باقي «الشغالات» فتشعر بالخطر، وتخرج بسرعة للدفاع عن الخلية حتى تموت.

٢- إن النحلة العائدة من أماكن الأزهار وجمع الرحيق تدل باقي «الشغالات» على مكان الأزهار برقصات معينة يفهم النحل منها عنوان الأزهار بالتفصيل(لغة النحل).

٣- أن حاسة الشم في «شغَّالات» النحل أقوى من الإنسان، بل وتستطيع أن تميز أكثر من ألف رائحة مختلفة للزهور دون أن يفسد الشم عندها.. بل وتستطيع التمييز بين الرائحة المفيدة، والرائحة الضارة في أغلب الأحيان.

ما هو تركيب جسم النحلة؟ وكيف تفرز هذة المركبات الستة؟

لو نظرنا للمعجزة الربانية في هذا المصنع الصغير الدقيق لوجدنا أن النحلة تنتج ستة مركبات كما في الشكل السداسي للشمع.

١- هناك غُددٌ لإفراز الشمع سائلًا (أسفل البطن) ثم يجفّ، فيصبح صلبًا.

٢- وهناك غُددٌ في الرأس لإفراز الغذاء الملكي.

٣- والنحلة تحمل حبوب اللقاح من الأزهار في القدم الخلفية الكبيرة (سلة الحبوب).

٤- وهي تعد العسل في فمها بغُدَد خاصة بالعسل.

٥- أما آلة اللسع (الزبان) فهي في آخر البطن.

٦- وأما (البروبليز) أو صمغ النحل فهي تجمعه من قلف الأشجار بغرض تعقيم الخلية، وسد الشقوق، وتحنيط أي مخلوق يدخل الخلية (فار أو صرصور مثلًا).

هذا غير الأجهزة الأخرى المعرفة في الحشرات.. ومعروف أن طريق إنتاج عسل النحل غير طريق الإخراج، بمعنى أن النحلة لا تخرج العسل كفضلات.

لكن العسل له مصنع خاص.. والجهاز الهضمي، والإخراج في النحلة مثل أية حشرة أخرى، لكنَّها لا تتبرز أبدًا داخل الخلية... سبحان الله.

أولاً: عسل النحل

عندما تطير شغّالة النحل، وتجمع رحيق الأزهار تحوِّله غددٌ خاصة إلى سائل غليظ القوام، وعندما تضعه في عيون الشمع السداسية تظل ترفرف عليه حتى يتبخّر منه الماء، وعندما ينضج العسل، ويتبخر منه أكثر الماء يختمه النحل (الرحيق المختوم) ويصبح عسلًا علاجيًّا، ولابد من مساحة مزروعة لا تقل عن خمسة أفدنة فيها أزهار (نباتات مزهرة) لكي يتكون عسل طبي، وقد تختلف الأزهار من نبات إلى نبات عبر فصول السنة؛ فتنقل خلايا النحل إلى مناطقَ مختلفة حَسْبَ تواريخ أزهار كل نبات، وتختلف أنواع العسل عن بعضها باختلاف مصدر الرحيق من حيث اللون، والمذاق، والرائحة، والقابلية للتبلور... وهناك عواملُ كثيرة تؤثّر على صفات العسل مثل نوع التربية، والعوامل الجوية، ومن النادر تشابه عيِّنتَين من العسل تمامًا ولو كان المصدر الرحيقي واحدًا.

وقد ثبت أن العسل يستطيع أن يحتفظ بمكوّناته من الفيتامينات أكثر من الفاكهة والخضراوات... ويَنتُجُ اللون الأساسي للعسل من مكونات ذائبة في الماء من أصل نباتي مفرزة في الرحيق، ويصبح لون العسل داكنًا إذا اشتدت درجة الحرارة في موسم الرحيق كما في العسل الجبلي، وعسل السدر، وحبة البركة.. وقد دارت حوارات كثيرة في مؤتمرات العلاج بمنتجات النحل منها:

١ - أن الأهمية الكبرى في إنتاج عسل النحل هو الرحيق، وليس الماء المذاب فيه سكر، وذلك لأن النحل يحوِّل الرحيق السام -بتوفيق الله- إلى موادَّ طبية علاجية، ولو كانت الفائدة في الأزهار وحدها؛ لكان من الممكن أن نأكل الأزهار فنتداوى.

٢- أن العسل التجاري - الذي يتغذى فيه النحل على الماء المذاب فيه سكر- إنما هو عسل غير ناضج، وغير مختوم حيث لا يحتوي على أية موادَّ علاجية فضلًا على أنه يسبب مشاكلَ صحية منها قرحة المعدة، ورفع سكر الدم.. وغيرها، ويهدد صدق موضوع (التداوي بمنتجات النحل) ولا يمثل سوى (السكر المعقود) للحلويات مثلًا.

٣- أن العسل الحقيقي مختلف ألوانه -كما وصفة الخالق سبحانه- ومعنى وجود عسل أبيضَ فقط دليل على الغش.. وفي بحث ياباني نشر سنة ١٩٨٥ وُجِدَ أن عسل النحل يضم ٢٩٤ مُركَّبًا وأنه أقوى المضادات الحيوية التي توقف نمو البكتريا، والفطريات، وأن حوالي ٣٪ من مكونات النحل الفعَّالة لم تُعرَف طبيعتها حتى الآن.

٤-الفصل في معرفة نوع العسل، ودرجة نقاوته هي التحاليل الدقيقة، والتي تسمى (المواصفات القياسية العالمية لعسل النحل) والتي توضع على كل عبوة عسل بالتفصيل الآتي:-

أولاً: الاختبارات الفيزيائية properties physical

١-اللون color

٢-الرائحة odour

٣-الطعم taste

٤-القوام viscosity

٥- النقاوة Purity

٦-التبلّر Crystal

يشترط أن يكون العسل خاليًا من الشوائب، وخاليًا من أية رائحة كريهة، ويختلف لونه، ورائحته، وطعمه حَسْب نوع الأزهار، كما يختلف القوام حسب فصول السنة.

ثانيًا: الاختبارات الكيميائية Chemical Properties

١ - الرطوبة Moisture (نسبة الماء في العسل) (١٨ - ٢٠٪)

٢ - السُّكريات الأُحادية: (جلوكوز – Glucose - fructose) (٦٥-٧٥٪)

٣- السُّكريات الثنائية: مثل سكر القصب sucrose (٥ - ١٠٪)

٤ - السكر الصناعي المحول (صفر) والذي يكشف الغش الصناعي والذي ينتج من تسخين السكريات الثنائية لتحويلها إلى عسل؟

٥ - هيدروكسي ميثيل فورفورال (٨٠ ملجم\كجم) HMF ولو زاد يسبب السرطان والذي ينتج عن تسخين العسل، أو تعرضة لحرارة شديدة.

ثالثًا: الفحوص الميكروسكوبية Microscopic

١ -الجراثيم Microbes, Bacteria, Molds &Yeast

٢ -المصدر الزهري Flower source وهو فحص نوع وعدد حبوب اللقاح، ويوجد أطلس ملون لكل نوع من حبوب اللقاح لجميع النباتات المعروفة.

ومن النادر أن تجد عيّنة عسل فيها نوع واحد من حبوب اللقاح.. هذه هي حدود المواصفات القياسية العالمية لنحل العسل، والذي يختلف لونه، ورائحته، وقوامه، وحبوب اللقاح فيه حَسْبَ نوع الرحيق في الأزهار؛ أما الفحوص الآتية وهي التي تمثل نسبة ٥-١٠٪ من محتويات العسل- فهي لا تقاس بالتحاليل العادية المعروفة، إنما يلزمها تحاليلُ دقيقة جدًّا، وشهور طويلة للتحاليل وقد تتكلّف العينة الواحدة عدة آلاف من الجنيهات للوقوف على بعض هذه المواد، ولكنَّها هي المواد المهمة في العلاج.

- **أولًا: مجموعة الفيتامينات:**

وتشمل الثيامين ب١ – وريبوفلافين ب٢ – والبانتوثينيك ب٣- والنيكوتينيك ب٤- والنياسين ب٥، ب٦، ب٧، ب٨ – وفيتامين سي (الأسكوربيك)- والكاروتين الذي يتحول في الكبد إلى فيتامين أ وغيرها.

- **ثانيًا: مجموع الإنزيمات:**

١ - مثل الإنفرتيز Invertase والأميليز Amylase

٢ - والفوسفاتيز Phosphatas والجلوكوسيديز Glucosidase.. وغيرها

- **ثالثًا الأملاح المعدنية Minerals:**

مثل الحديد Fe - والنحاس Cu- والفوسفور P - والماغنسيوم Mg – والصوديوم Na والبوتاسيم K- والكالسيوم Ca – واليود I.. وغيرها.

- **رابعًا: الأحماض Acids:**

مثل الستريك Citric، واللاكتيك Lactic، والخليك Acetic.

- **خامسًا: البروتينات Proteins:**

مثل ببتونات Peptones - البيومين Albumin - جلوبين Globuline.. وغيرها.

- **سادسًا: المواد المتطايرة Volatiles:**

وهذه المركبات تكثر في الأعسال الجبلية، والبرية. وعند تحليل عينة عسل جبلي واحد؛ وجدنا أكثر من مائة مركب غير معروف لنا Unknown Curves تحتاج لأبحاث طويلة لاكتشافها، والعسل الطبيعي النقي يميل إلى التبلور عند انخفاض درجة الحرارة.

- **ملاحظات هامة**

١ - يوجد أكثر من مائة نوع من العسل، كل نوع منها يعالج أمراضًا محددة حسب المواد الفعّالة في كل نوع؛ فمثلًا عسل حبة البركة لعلاج الأنيميا، وعسل السدر لعلاج الكبد، وعسل الحبّهان لعلاج ضعف عضلة القلب، وعسل البردقوش لضبط ضغط الدم.. وهكذا.

٢ - يزيد عسل النحل من امتصاص الكالسيوم، والزنك، والماغنسيوم في الإنسان بنسبة ٢٥٪ في حين أن السكر العادي (السكروز) يقلل من امتصاصهم.

٣- يحتوي العسل على موادَّ مضادة للأكسدة، ومضادة للسرطان Flavinoids، وعند تخفيف العسل بالماء عند الاستعمال تظهر في الحال.. بل ويتكون H2O2 الذي يقتل الميكروبات أيضًا، ولذلك يفضل استخدام العسل مخفَّفًا بالماء.

٤ - تتأثر الإنزيمات، وبعض الفيتامينات بتسخين العسل ويضيع النشاط الإنزيمي عند التسخين أكثر من خمسين درجة مئوية أو إذا تعرض لضوء الشمس القوي مدة ١٨ يومًا.

وعند التسخين لأكثر من ٨٠°م يتكون مركب سام داكن اللون Hydroxyl Methyl Furfural Hmf ووجوده دليل على فساد العسل.

٥- استخدام العسل للأطفال، وحديثي الولادة صحي وغير ضار، وإن كانت الدراسات الطبية القديمة توصي بعدم استخدامها للأطفال قبل سن ٦ شهور، وذلك لوجود بكتيريا Cl.Butilinum في العسل الأميركي، وعدم وجودها في الأعسال الأخرى.

٦- العسل النقي لا يتخمر إلا إذا زادت نسبة الماء فيه، والعسل مادة طاردة لأيَّة إضافات لذلك فهي تطفو دائمًا على سطحه، ولهذا مدة صلاحية العسل قد تمتد لعشرات السنين بشرط عدم تعرُّضه للضوء والحرارة.

٧- أفضل استخدام للعسل أن يكون عسلًا خامًا Crude Honey وذلك يعني احتواءه على غذاء الملكات، وحبوب اللقاح، والصمغ، والشمع، وفصل هذه المواد على حدة يقلل القيمة العلاجية للعسل، ولذلك نحن نضيف إليه هذه المكونات عند الاستعمال بكميات محددة، ودقيقة.

٨- الحديث عن تلوث النحل غير صحيح فالله – سبحانه – أخبرنا أنه (فيه شفاء للناس) وتقوم «الشَّغَّالات» الحارسة على باب الخلية بِشَمِّ «الشغالات» حاملات الرحيق، وإذا وجدت رائحة غريبة (مبيدات مثلًا) فإنها تقتلها، ولا تسمح لها بدخول الخلية.

ملخص الأبحاث العلمية المنشورة عن العلاج بالعسل الطبي

❖ أمراض العيون

١- الرمد الصديدي، وجفاف الملتحمة Xerophthalmia قطرة عسل موالح مخفَّفة بماء مُقَطَّر فقط كل ٤ ساعات (٧- ١٠ أيام) ونسبة الشفاء ١٠٠٪ .

٢- قرحة العين الفيروسية Corneal Ulcers قطرة عسل موالح مخفَّفة بماء مقطر فقط كل ٤ ساعات (١٤ يومًا) ونسبة الشفاء ١٠٠٪ + مرهم Adenine Arabinose كل مساء

(٣ رسائل جامعية نوقشت سنة ١٩٨٦ بالتعاون مع بلجيكا ..د/ محمد عمارة وآخرون)

٤- المياه البيضاء Conaract وعتامة العدسة: قطرة عسل مخفَّف ٢٠٪.. كل ٦ ساعات في جميع حالات أمراض العيون، ويؤخذ العسل كشراب ٣ مرات يوميًّا مع القطَّارة.

٥- عتامة القرنية Corneal Opacity وحساسية العين: ٢٠٪ عسل + حامض بوليك ١٪، و٨٠٪ محلول ملحي (٣٥يوم) ١٠٠ حالة ونسبة الشفاء ٦٠٪ (تجارب د. عبد الباسط محمد) العسل يحرق جدًّا في العين ..- ثم يحمر العينين جدًّا.. ثم تُشفي تمامًا بإذن الله.

٧- ضغط العين المرتفع (المياه الزرقاء) Glaucoma ١٠٪ مستخلص ماء الكمأة..١٠٪عسل موالح..٨٠٪ محلول ملحي قطَّارة ٣ مرات يوميًّا.. نسبة الشفاء ٧٠٪ رسالة منشورة بطب الأزهر .

ملاحظات

أ- أُجْرِيَت عشرات التجارب على أعين حيوانات التجارب أولًا قبل علاج البشر.

ب- يُفَضَّل تخفيف العسل عند الاستعمال، وعدم تخزينه حتى لا يتخمر العسل، ويفسد، ويحفظ في الثلاجة مدة الاستعمال.

ج- يُفَضَّل استعمال قطرة مسكّن (كورتيزون) قبل قطارات العسل حتى يستطيع المريض تحمّل آلام قطارات العسل في العين.

❖ الجيوب الأنفية المزمنة Sinusitis وضياع حاسة الشم

قطارة عسل نحل ٢٠٪ + سم نحل ١ ملجم كل ٣ ساعات في الأنف.. لمدة شهر – ١٠٠ حالة ونسبة الشفاء ٨٠٪.

❖ حروق الجلد Burns

دهان عسل نحل نقي (كل ٣ ساعات.. حسب حجم الحروق) أسرع علاج لحروق الجلد إذا استعمل فور حدوث الحرق وخاصة عسل السدر خلال دقائق.. ولذلك يجب وجوده في كل بيت (تختلف المدة من دقائق إلى أيام حسب نوع الحروق) حالات كثيرة – ونسبة الشفاء ١٠٠٪.

❖ قُرَحُ الجلد والفراش Skin وأرجل مريض السكرDiabetic Foot

دهان عسل نحل نقي كل ٦ساعات بعد تطهير القُرَح بمغلي القرنفل الساخن (الغيار ٣مرات).. ويستخدم للقدم السكري (مع العسل).. مع ضبط سكر الجسم، ونظام الكاسات

(لمنع حدوث الغرغرينا.. وقطع الأطراف) كل يومين.. نجحت عشرات الحالات في أسبوعين فقط..أثبتتِ التجارب على ٥٠٠ حالة سرعة الشفاء بالمقارنة بالأدوية الأخرى والمطهرات.. أ.د/ إبراهيم شامخ (طب عين شمس) وبإضافة البروبليس للعسل كانت النتائج أسرع.. أ.د/ مصطفى إبراهيم (طب طنطا).

❖ **الجروح والعمليات**

ذكر أ.د/ إبراهيم خليل (طب عين شمس) -في بحث أجراه- أنه استخدام العسل قبل وبعد خياطة الجرح في ٢١١حالة... وأثبتتِ التجارب أن تخفيفات العسل مفيدة في العلاج حتى ٢٪، وحتى بعد تسخينه على النار عند الاستعمال، وأن الجروح المعاملة بالعسل أقل التهابًا وأسرع التئامًا، وأن الجروح المتقيحة التي عولجت با لعسل التأمت بعد خمسة أيام فقط من العلاج (الغيار ٣ مرات يوميًّا).

❖ **تسوّس العظام**

جاء في أبحاث د. محمد مزيد (طب عين شمس) - الذي يحشو العظام بالعسل الطبي فيوقف نمو الميكروبات العنيدة، ويساعد على التئام العظام- أن استخدام (مغلي المحلول الملحي) ساخنًا، أو (مغلي القرنفل) ساخنًا لتطهير الجروح ثم إضافة صمغ النحل على عسل النحل يعطي نتائج أفضل وأسرع في التئام الجروح من المضادات الحيوية، وذلك في حالات قرح الفراش، والقدم السكري، وحالات الغرغرينا، وغيرها من آلام، والتهابات، وتورمات... وغيرها.

❖ **أورام الثدي**

في أبحاث الفريق الجراحي.. أ. د/ إبراهيم شامخ وآخرين (في طب عين شمس) تم استئصال أورام الثدي الخبيثة (دون قطع الثدي) مع استئصال الغدد الليمفاوية المصابة، وحشو مكان الورم بعسل النحل الطبي، وبمتابعة الحالات وُجِدَ عدم عودة الورم مرة ثانية مقارنة بالعلاج الموجود والذي فيه يتم قطع الثدي، والعضلات التي تحته، والغدد

الليمفاوية، ثم تعريض المريض للإشعاع والعلاج الكيماوي، وبعد ذلك يعود الورم مرة ثانية، وكذلك استخدام المحلول المائي للعسل مع خل الأعشاب في علاج جميع مشكلات الثدي من آلام، والتهابات، وتورمات... وغيرها.

❖ علاج الفيروسات

باستخدام أنواع من الأعسال الطبيعية مثل (عسل الكزبرة- عسل السدر- عسل حبة البركة) وصمغ النحل ١٠جم للكيلو... والجرعة ملعقة كبيرة تذاب في ١/ ٢ كوب ماء خمس مرات يوميًّا، وُجِدَ أن هذه الجرعة توقف نشاط الفيروسات، وخاصة فيروسات الكبدHBV-HCV-EBV HAV وكذلك فيروسات البرد، وأنفلونزا الطيور Influenza Virus وفيروسات حمى الوادي المتصدع Raft Vally وغيرها... تراوحت مدة العلاج من أسبوع (فيروسات البرد) إلى ستة أشهر (فيروسات الكبد)، وقد وجد أن ملعقة كبيرة (من مركب كيلو عسل نحل مضاف إليه ملعقة حبة البركة+ملعقة زنجبيل) تذاب في ١/ ٤ كوب ماء كل صباح تقوي المناعة الطبيعية مع قطرات عصير الليمون للوقاية من نزلات البرد المتكرر، وأيضًا تقوي الذاكرة، وتعالج الأنيميا، وضعف عضلة القلب.

❖ علاج الاضطرابات الهرمونية

أثبتت الأبحاث أن المستخلص المائي لعسل النحل يعالج المرض، ونقيضه؛ فهو يعالج حالات الإسهال المزمن، وقرح القولون Chronic Diseases كما في علاج الفيروسات، كما يعالج الإمساك المزمن، وينشط حركة الأمعاء وإفراز الكبد (وخاصة في الماء الدافئ)، ويعالج الضغط المرتفع، كما يعالج الضغط المنخفض.. وأثبتت التجارب التي أجريت على حيوانات التجارب أن العسل له تأثير يشبه الهرمون الأنثوي (استراديول) الذي يزيد خلايا المبيض، والأرحام في الإناث، وبالتالي يمكنه علاج ضعف التبويض، وعدم انتظام البويضات؛ وأيضًا له تأثير يشبه الهرمون الذكري (التستستيرون) الذي يزيد وزن الحويصلات المنوية، وعدد الحيوانات المنوية (في الذكور)، وهذه خاصية رائعة لاستخدام

عسل النحل في زيادة الحيوانات المنوية في الرجال، وفي علاج الضعف الجنسي.. وقد لُوحِظ أن العسل المركَّز قد يسبب بعض آلام المعدة، والأسنان، ولكن هـذا التـأثير يختفـي إذا خُفِّـف العسل بالماء قبل الأكل مباشرة، أو ترك العسل في الماء مع الليمون.

❖ **أهم النتائج البحثية في استخدام العسل المخفَّف**

سُجِّلَت نتائج بحثية هامة في استخدام العسل الـمُخَفَّف في وقاية الأطفال من نزلات البرد (ملعقة عسل واحدة+ قطرة من عصير الليمون يوميًا)، وكذلك علاج الحصوات، والتهاب، وتورُّم الكبد، وعلاج ضعف عضلة القلب، وعلاج الأنيميا مع الزبادي، والبلح؛ وأهم النتائج البحثية هو استخدام عسل النحل المخفَّف مع الليمون في علاج نوبات الصرع، حيث وجدت علاقة بين نوبات الصرع، ونقص السكر الواصل للمخ، وبإعطاء الأطفال ملعقة عسل نحل صباحًا ومساء قلَّت النوبات الصرعية، بل وأمكن إعطاء العسل ليلًا لينام الأطفال نومًا هادئًا، حتى وأن يؤخذ عسل النحل(ثلاث مرات يوميًا) ضمن البرنامج العلاجي لآلام الأعصاب، والمفاصل، والعضام، وكذلك البرنامج العلاجي لعلاج الكحة، والتهاب الحلق واللوزتين، وكذلك البرنامج العلاجي لسيولة الدم، وبرنامج تغذية الحوامل، والمرضعات؛ وهذه البرامج مطبوعة ضمن كتاب (الصيدلية الغذائية) للمؤلف.

ثانيًا: حبوب اللقاح Pollens

وُجِدَ أنها تحتوي على كل ما يحتاجه أي كائن حي من أحماض أمينية، وفيتامينات، وإنزيمات... وقد قُورِنَت القيمة الغذائية لمائة جرام من حبوب اللقاح بما يعادل نصف كيلو لحم بقري، وأن ملعقة صغيرة من حبوب اللقاح في اليوم تكفي لمتطلبات الشخص البالغ، وهي الغذاء المناسب للأشخاص الذين يحتاجون إلى مجهود عقلي، وذهني، وليس إلى المجهود العضلي فقط، والجرعة منها لا تزيد عن ملعقة صغيرة فقط في اليوم، وإلا تسببت في زيادة حموضة المعدة.. وحبوب اللقاح يجمعها النحل من الزهور خلال تجوُّله لجمع الرحيق، ويخلطها النحل بالرحيق والعسل وتُسمَّى خبز النحل حيث يتغذَّى عليه صغار النحل.

وقد وجد أن كتل حبوب اللقاح بعد تخزينها في الخلية تحدث بها بعض التحوُّلات الحيوية، وتكتسب خواصَّ أعلى من حبوب اللقاح الطازجة من حيث القيمة الغذائية؛ ولذالك يستخدم في حالات الأمراض، ونقص الفيتامينات، ونقص البروتينات.

أثبتت التحاليل الدقيقة لحبوب اللقاح احتوائها على النسب الآتية

سكريات ٤٠٪	بروتينات ٢٥٪
الدهون المتشبّعة ٥ ٪	الرطوبة ٨٪
فيتامينات ١٠٪	إنزيمات ٥٪
أملاح معدنية ٢٪	هرمونات ومواد متطايرة
أجسام مضادة ٥٪	

أولاً: الفيتامينات (مقدّرة بالملي جرام)

٦٠٠ب١ –١٦٧٠ب٢–٩٠٠ ب٦ –٢٧٠٠ ب٣ –حمض الأسكوربيك (فيتامين C).

توكوفيرول (فيتامين E)، والبيوتين (فيتامين H) .

ثانيًا: الإنزيمات

٢٤ إنزيم مجموعة Oxidoreductases

٣٣ إنزيم مجموعة Hydrolases

٥ إنزيم مجموعة Isomerases

٢١ إنزيم مجموعة Transferases

١١ إنزيم مجموعة Lyases

٣ إنزيم مجموعة Ligases

وهذه هي الإنزيمات الضرورية لعمليات التحويلات الغذائية داخل جسم الإنسان.

ثالثًا: العناصر المعدنية

(بوتاسيم- كالسيوم- ماغنسيوم- حديد – فوسفور- صوديوم-.....إلخ

رابعًا: نسبة المواد الدهنية

في حبوب اللقاح (٥- ١٠٪)، ونسبة ٢٠٪ منها دهون غير مُشبّعة تمنع تصلّب الشرايين (مع الفيتامينات الموجودة).

أهم الأبحاث العلمية التي أجريت باستخدام حبوب اللقاح

- في العلاج- (الجرعة: ملعقة صغيرة كل يوم مع ملعقة عسل نحل)

١ - تحسين القدرة على الإنجاب، وعلاج الضعف الجنسي، ومساعد في علاج العقم.

٢- علاج مشكلات الجلد (دهان وشراب).

٣- علاج حالات الهزال، والنحافة، والأنيميا، وضعف المناعة.

٤- تقليل نسبة الدهون في الدم و(الكوليسترول).

٥- علاج الآثار الجانبية للعلاج الإشعاعي، والكمياوي؛ ويجب أن يستخدمها فَنِّيو الأشعة، وحتى الذين يستخدمون أجهزة الكمبيوتر، والتليفزيون لفترة طويلة حيث يُنَقِّي الدم من أثار الإشعاع، والكيماويات السامة.

٦- تُضَافُ ملعقة كبيرة من حبوب اللقاح إلى نصف كيلو عسل نحل، ويقلب جيدًا، ويؤخذ منه ملعقة ٣ مرات يوميًّا (في الماء) لعلاج الكبد، وأمراض الجهاز التنفسي، والأطفال الذين يعانون من اضطراب النوم، والصرع، والتبول الـ(لاإرادي)

ثالثًا: غذاء الملكات Royal Jel

هو السائل الهلامي الذي تفرزه «شغّالات» النحل صغيرة السن من غدد في مقدمة رأسها، وهو الغذاء الرئيسي لملكة النحل، وسر نشاطها وطول عمرها عن باقي أفراد الخلية، وهي تضع في اليوم حوالي ٢٠٠٠ بيضة، ويحتوي الغذاء الملكي على المكونات الآتية:

٢٠٪ مواد لم تحدد حتى الآن..

٢٥٪ بروتين، وأحماض أمينية.

١٥٪ دهون (أحماض دهنية).

٢٠٪ سكريات.

١٥ ٪ رطوبة (ماء).. ٥٪ فيتامينات.

في سنة ١٩٦٤ أعلن Mrco أنه فصل أدنيوسين فوسفات وجوانين ويوراسيل AdenoseneGuanine&Uracil وأن هذه المواد هي مكونات أنوية الخلايا، والحامض النووي... وفي سنة ١٩٧٢ ذكر Beak&Cho أنهما اكتشفا الأحماض الأمينية في غذاء الملكات في كل ١٠٠ جم غذاء ملكات

150Aspartic - 200Serene - 50Glycene - 90Valine - 45Alanine-
850Prolene

وهذه الكميات مقدار بالمليجرام..

وفي سنة ١٩٧٥ أعلن Jacoli & Sanguinetti أنهما فصلا مادة ADP & ATP من الغذاء الملكي، وهي المواد الضرورية لمركبات الطاقة في جسم الإنسان.

ويختلف غذاء الملكات عن العسل، والشمع، وحبوب اللقاح في أنه منتج سريع التلف على صورته الطبيعية حيث يتأثر بالحرارة، والضوء، والهواء، ويتدهور بسرعة في درجات الحرارة العُليا، ويتغير لونه الأبيض نتيجة تحلل البروتين إلى الأصفر، أو البني؛ ويعتبر الغذاء الملكي هو أهم مادة غذائية على وجه الأرض، والتي لا يحتاج الإنسان منها إلى أكثر من جرام واحد فقط في اليوم، ونظرًا لغلاء ثمنه (الجرام الواحد بخمسة جنيهات) وتأثيره الشديدة فإنه يستخدم في حالات الضعف الشديد، وأمراض القلب، وعلاج حالات الإرهاق.. وهو من أفضل وأهم علاجات الضعف الجنسي، وقلة عدد الحيوانات المنوية، وضعف التبويض.. كما أثبتت الأبحاث أنه يزيد عدد كرات الدم الحمراء، والصفائح في حالات الأنيميا.

والطريقة المثالية لاستعمال غذاء الملكات هو إضافة عدد (٥ إلى ١٠ جرام) إلى نصف كيلو عسل نحل، ويقلَّب جيدًا، ويؤخذ منه ملعقة (تذاب في قليل من الماء صباحًا ومساءً).. وزيادة غذاء الملكات عن ٢٠ جرامًا للنصف كيلو قد يتسبب في اضطرابات هضمية؛ نظرًا لأنة يزيد حركة الأمعاء... والتزام الجرعة العلاجية مهم جدًا سواء في العسل، أو حبوب اللقاح، أو غذاء الملكات.

أهم الأبحاث العلمية على غذاء الملكات

١- زيادة النشاط الجنسي، والذهني، وعلاج حالات الضعف، وتقليل الإجهاد، والإرهاق، والأرق.

٢- علاج الأنيميا، والتهاب الأعصاب حتى التهاب العصب البصري.

٣- علاج الأمراض الجلدية، ومنع تجاعيد الوجة لاحتوائه على الكولاجين.

٤- علاج تصلُّب الشرايين، وزيادة الدهون.

رابعًا: شمع النحل

وهو أيضًا إفراز غُدِّي لـ«شغالات» النحل موجود على السطح السفلي لحلقات بطن «الشغالة»، ويتركب الشمع من ١٧٪ هيدروكربونات – ٣٤٪ كحولات أحادية، وثنائية– ٣١٪ أحماض طويلة السلسلة –١٣٪ أحماض هيدروكسية – ٦٪ مواد غير معروفة.

وتحتوي على مواد مضادة للالتهابات، ومواد ملطفة، وملينة، ومواد مانعة لنمو البكتريا؛ وإذا كان النحل يفرز العسل، وغذاء الملكات، ويجمع حبوب اللقاح لتغذية الصغار؛ فإنه يفرز الشمع لبناء الخلية سداسية العيون، ويعيد صياغة ما تهدَّم منها لتضع فيه الملكة البيض، وقد دخل شمع النحل في حوالي ١٢٥ صناعة مثل مواد التجميل، والدهانات الطبية، ومزيلات الشعر، واللاصقات الطبية، والمراهم، والصابون لعلاج الأمراض الجلدية.

ويستخدم (مضغًا) لعلاج الزكام الحاد، وانسداد الأنف (الجيوب الأنفية)، ووقاية الجهاز التنفسي والتهاب الحلق، والأذن، والتهاب اللثة، وتسوس الأسنان، وعند صهر الشمع يستخدم لعلاج آلام المفاصل.

خامسًا: صمغ النحل

وله أسماء متعددة منها البروبليس، والعكبر، وغراء النحل.. وهو عبارة عن مواد صمغية يجمعها النحل من قلف الأشجار، وبراعم بعض النباتات، ويستخدمها في تضييق مداخل الخلايا، ولصق الإطارات الشمعية، كما يُغلِّفُ بها الكائنات الميتة داخل الخلية لمنع تعفنها، ويقوم النحل بطلاء العيون السداسية من الداخل بهذه المادة المطهرة قبل أن تضع الملكة البيض؛ أي أنه يستعمل أساسًا في لصق الخلايا، وسد الثقوب بها (تثبيت خلايا النحل).. وقد قُدِّمت عدة رسائلَ جامعة عن صمغ النحل، والتي قامت بتحليل محتوياته كالآتي ٣٠٪ شموع–٥٥٪ مواد راتنجية Flavonoids ١٠٪ كالسيوم، وزيت عطرية– ٥٪ فيتامينات، ومعادن.

ويختلف صمغ النحل حسب نوع الأشجار في منطقة تواجد النحل لونًا، ولزوجة، ورائحة حيث يتدرج اللون من الأصفر، وحتى البُنِّي القاتم، ونظرًا لقلة إنتاجه فنحن نرى

غلاء ثمنه مثل غذاء الملكات، كذلك يستخدم بكميات قليلة جدًا.. لا تزيد عن جرام واحد في اليوم، وهو -أيضًا- مثل حبوب اللقاح، وغذاء الملكات متوفر في الصيدليات في صورة أقراص (نصف جرام) مثل الأسبرين مرتين يوميًا لعلاج قرحة المعدة، والقولون، وأمراض الكبد، وضعف المناعة، وغيرها كما.

وعمومًا فقد وُجِدَ أن صمغ النحل يضبط الحالة المناعية للجسم، وهو بهذا يستخدم في علاج الفيروسات، والأورام، وهو مخدّر موضعي يساعد في التئام الجروح، وعلاج الصدفية، وحب الشباب.

أهم الأبحاث العلمية في استخدام صمغ النحل (البروبوليس)

- **في العلاج مضافًا إليه كشراب (٣٠ جرام لكيلو عسل) وأيضًا للعسل كدهان.**

١-علاج الأورام الخبيثة

تم استخدام مادة Selrodane Dityrpere-S من صمغ النحل، وحقنها في حيوانات التجارب المصابة بأورام سرطانية فأدَّت إلى تقليل حجم الورم السرطاني دون تأثير على الأنسجة المجاورة للسرطان.. كما وجد أن المستخلص المائي لصمغ النحل له تأثير قاتل على البكتيريا، والفطريات، والفيروسات؛ فيمنع العدوى، ويعالج المرض.. وهو أيضًا مضاد للالتهابات حيث يعمل كمثبط لإفراز البروستاجلاندين؛ فيخفف الآلام الشديدة، وفي تجارب وحدة الحساسية بطب عين شمس أجريت أبحاث كثيرة على مستخلص سم النحل (في حقن) تحت الجلد لعلاج الأزمات النفسية، وقد أدى ذلك إلى تحسين وظائف الرئة كما أدى إلى تقليل حدة ومرات تكرار الأزمات النفسية، ويرجع ذلك إلى وجود الفلافونات، وإلى ضبط المناعة في حالات أمراض الزيادة المناعيةHyper Sensitivity

٢- علاج الكالو

- يوضع صمغ النحل، والأسبرين على الكالو، ويربط طوال الليل.

١- علاج الأمراض الجلدية، والفطريات

وذلك بعمل مرهم من عسل، وبروبليس، وكذلك إضافة البروبليس إلى الزيوت، ودهان ٣ مرات يوميًا.

٢ - علاج القدم السكري

مع ضبط سكر الدم أمكن علاج القرح خلال أسبوعين (غيار ٣ مرات يوميًّا).

٣- علاج أمراض الغدة الدرقية

وقد تم علاجها باستخدام أقراص صمغ النحل (١ جرام يوميًّا) مع ملعقة عسل نحل ٣ مرات لمدة شهر.

٤ - علاج قرحة المعدة، والاثنى عشر، والقولون

وقد تم ذلك مع النظام الغذائي الصارم، واستخدام أقراص البروبليس (١ جرام) مرتين، والنتائج رائعة.

٥- علاج التهاب الجيوب الأنفية المزمن، ومشكلات التهاب الحلق

وقد تم عمل قطارة من المستخلص المائي لصمغ النحل توضع في الأنف ٣مرات يوميًا مع استعمال أقراص صمغ النحل مرتين يوميًّا.

وكانت التوصيات التي ذكرها الباحثون في أن مركبات صمغ النحل لها القدرة على ليونة، وترطيب الجلد، ولكنَّها تتطلب إضافة مواد أخرى، ووجد أن تركيز ٣٥٪ لصمغ النحل له تأثير فعَّال على فطريات الجلد، والرأس (الثعلبة)، أما الجلد المتقطع فإن تركيز ٢٠٪ فقط من الصمغ له تأثير قاتل للبكتيريا، وأن أكثر حساسية لصمغ النحل هي البكتيريا موجبة الجرام.. بينما أقلها حساسية هي البكتيريا سالبة الجرام.

تُجرَى الأبحاث الآن لاستخدام مستخلص صمغ النحل في علاج آلام المفاصل، والحمى الروماتيزمية (حقن تحت الجلد) واستخدم -مع الشمع- مضغًا لعلاج اللثة، والأسنان، والتهاب الحنجرة.

سادسًا: سُمُّ النحل Bee Venum

يعتبر سم النحل هو الأقوى والأغلى بين منتجات النحل، وقد أجريت عليه آلاف الأبحاث، وظهرت عدة كتب لاستخدام سم النحل في علاج الأمراض التي لا علاج لها... وإذا كان جرام غذاء الملكات، أو صمغ النحل لا يتعدى خمس جنيهات، فإن الجرام من سم النحل النقي قد يصل إلى ألف جنيه للجرام الواحد، أو يزيد!

وسم النحل: عبارة عن سائل أبيض شفاف تفرزه غدة السم في «شغالة» النحل، ويتم تخزينه في كيس السم حيث يتم حقنه في جسم الضحية من خلال آلة اللسمع (الزبان) حيث تحوي النحلة الواحدة١٠. ملیجرام فقط من السم (في اللسعة) والتي قد تموت النحلة بعدها... بينما تحوي الملكة حوالي ٠.٧ مليجرام من سم النحل، ولكن الملكة لا تلسع إلا ملكة مثلها.

سم النحل: ذو رائحة نفاذة، وطعم حاد المرارة، وتزداد كمية السم في النحل بزيادة تغذيتة على حبوب اللقاح، ولهذا فمحتوى السم في «الشغالة» يختلف من سلالة لأخرى، كما يختلف من أول النهار عن آخره؟ ومن فصل إلى فصل، ولهذا فاقتناء النحل في البيوت لاستخدامه في اللسع فيه خطورة حيث تقل كمية السم، ويصبح عديم الفائدة، ويجف سم النحل بسرعة في درجة حرارة الغرفة، ويتحمل الإنسان حوالي ٢٠٠ لسعة، ويموت إذا زاد اللسع عن ٥٠٠ لسعة، بينما الجرعة العلاجية تبدأ من لسعة واحدة يوميًا، ولا تزيد عن عشر لسعات في اليوم (وخاصة لمرضى الروماتويد والأورام الخبيثة).

ويتعرض مُربُّو النحل للسع طوال حياتهم أكثر من أربعين سنة متصلة، والنتيجة ضبط ضغط الدم عندهم، وقوة الذاكرة، وقوة الأسنان، والعضلات، وسلامة المفاصل؛ أي أنهم يتمتعون بصحة جيدة، وحيوية عالية.. ويرجع التأثير العلاجي لسم النحل إلى مفعوله المباشر -في مكان اللسع-، وكذلك تأثيره غير المباشر المنشط لمناعة الجسم حيث ينبِّه جهاز المناعة في سلسلة من التفاعلات داخل الجسم تقوى بتعرضها للشمس بعد اللسع photo sensitization.

ولنا بحث دقيق من ثلاثين صفحة يشمل الدراسات على السُّمِّيَّة والمكونات، وتفاعل الجسم مع سم النحل، وكيفية علاج آثار السم، والحساسية للمكونات، واستعراض تاريخي للأبحاث العلمية التي تناولت سم النحل، وكذلك المواد المستخدمة، والجرعات، وطريقة إعطاء السم.. وتركَّزت نتيجة البحث الذي استمر عشر سنوات على حوالي خمسة آلاف مريض حول علاج الآلام الشديدة في الجسم في الحال، وعلاج الحمى الروماتيزمية للأطفال

في ٣ شهور، وعلاج الضغط المرتفع، وعلاج الجيوب الأنفية، وعلاج التهاب أوعية الثدي (بدل الجراحة)، وعلاج التهابات الكبد الفيروسية، وكذلك علاج الجلطات الدموية، ومشكلات الأوعية الدموية.

أولاً: مكونات سم النحل (على أساس الوزن الجاف)

١- بروتين الميليتين Mellitin ٥٠٪، وله خصائص أقوى من الكورتيزون مائة مرة.

٢- إنزيمات كثيرة أهما الفوسفوليبيز Phospholipase ١٠٪ لإذابة الجلطات، والأورام، والتجمعات النسيجية.

٣- الهيالوريندير Hyalurnidase.

٤- ببتيدات عديدة أهمها أدولابامين، وأبامين Apamin وببتيدات صغيرة ١٥٪ وهي مواد مضادة للالتهابات، وتنشيط الإنزيم الحلقي، ومسكن للألم.

٥- فوسفوليبيدات ٥٪ Phospholipids

٦-أمينات نشطة ٢٪ لها تأثير الهيستامين، والدوبامين، والنورأدرينالين

ثانيًا: التأثير

- يتركز تأثيره في

١- تقطيع التجمعات، والتليفات اللزجة إلى جزئيات صغيرة.

٢- تكسير أغشية الخلايا.

٣- تحلل الأغشية بين الخلوية مثل تحلل الجلطة الدموية كما يؤدي إلى إرتخاء الأوعية الدموية، وانخفاض ضغط الدم حتى في الحوامل، وتقوية الاتصالات العصبية، ومناطق اتصال الأعصاب بالعضلات، وقتل بعض أنواع البكتيريا، والفطريات.

وهو أقوى في تأثيره ألف مرة من البنسيلين، ومائتي مرة من الكورتيزون، ويبدأ التفاعل مع سم النحل موضعيًا (تأثير موضعي) وهو تفاعل مناعي يؤدي إلى إفراز عدد كبير من Specific Immunoglobulins E فيؤدي إلى زيادة نفاذية الشعيرات الدموية للسوائل (التورم) ثم ينتقل التفاعل إلى الجسم كله.

ثالثًا: الجرعة والإعداد

قد يتحمل الإنسان عددًا كبيرًا من لسعات النحل (حسب السن والوزن)، ولكن توجد حساسية لدى بعض الأفراد بنسبة واحد في الألف.

والجرعة التي نوصي بها لا تزيد عن عشر لسعات في اليوم، ويمكن الاعتماد على اللسع المباشر للنحل (بشرط مراعاة اللسع الصحيح بعد موت النحلة، وبقاء الزبان في الجلد فترة) ثم التقاطه بملقاط، أو استخدام حقن سم النحل المخفف بجرعة قدرها ٠.١ مليجرام في المكان، وهو ما يساوي المادة الفعالة في لسعة واحدة.

رابعًا: المحاذير

١- يلتزم بعمل اختيار حساسية الجلد أولًا.

٢- يراعى الجراحة التدريجية بزيادة يومية، أو أسبوعية. (مثلًا ٢.٠- ٤.٠- ٦.٠- ٨.٠- ١.٠ مليجرام٪) حتى تصل إلى الجرعة العلاجية.

٣-الجرعة القصوى عشر نحلات في الجلد موزعة على مفاصل الجسم.

٤- العلاج المكثّف (يوميًا)- أو المتباعد (أسبوعيًا) يحدد حسب المرض والحالة.

٥- اللسع أو الحقن يكون في أماكن الألم المفصلية، أو حولها ليستفاد من الفعل المنعكس.

٦- لا تزيد في المكان الواحد عن ٠.٢ مركز، وإلا حدثت تفاعلات زيادة الحساسية، والالتهاب الشديد (حقنة الأنسولين توزع على عشرة أماكن).

٧- مدة اللسع ٣-٦ شهور حسب المرض، ودرجة التحسن.

٨- إذا حدث التهاب شديد في مكان فلا تحقن في هذا المكان وابحث عن مفصل آخر حتى يعود لطبيعته.

٩- الدراسات كلها أكدت فائدة لسع النحل حقن في الجلد – والدراسات تجرى الآن لاستخدام سم النحل عن طريق الفم وعن طريق نقط الأنف ودهان للجلد وقطارة للعين، وحتى الحقن في الورم نفسة (د.على فريد).

١٠- إذا تغير محتوى الحقنة (بالتعكير، أو تغيير اللون) فلا تأخذ منها شيئًا.

١١-إذا لم يحدث أي تحسن مع لسع النحل فيجب أن توقف العلاج، وترجع الطبيب.

خامسًا: الأمراض التي عولجت بسم النحل

١-الأمراض المناعية مثل الروماتويد، والذئبة الحمراء SLE، ويكفي أن تعرف أن الحمى الروماتيزمية للأطفال تُعَالَجُ بسم النحل في مدة من ٣-٦ شهور فقط بجرعات مختلفة بدلًا من حقنة البنسلين ٢٥ سنة.

٢-التهاب، وآلام الأعصاب، والمفاصل، والعظام، والشلل النصفي (وهو علاج للآلام الشديدة).

٣-تَلَيُّف المخ المنتشر .M.S.

٤- مرض الضغط المرتفع (حتى في الحوامل).

٥-مرض السكر (تحسين سريع في جميع الأنواع).

٦- الأمراض الجلدية المزمنة مثل الصدفية، والبهاق، والثعلبة، وتقرن الجلد Scleroderma.

٧- أمراض العيون الفيروسية، وأورام العيون، والتهاب الشبكية، وضمور العصب البصري.

٨- التهابات الجيوب الأنفية المزمنة.

٩- الغدة الدرقية المتضخِّمة.

١٠ - التهاب الكبد الوبائي Hepatitis C.B، والفيروسات الأخرى.

١١ - علاج أمراض النسا (الإجهاض المتكرر، وتكيس المبيض، وانسداد الأنابيب، وضعف التبويض) أبحاث د/ على فريد (طب عين شمس).

١٢ - سرطان الثدي، والتهابات الثدي.

١٣ - التهابات القولون المتقرح Ulcerative Colitis.

١٤ -الصداع المزمن، ومشكلات الأذن الوسطى.

١٥ -الجلطات العميقة DVT، ومشكلات نزف الدم المستمر.

- إذا أردت الحصول على حقن سم النحل فاتصل بالمؤلف.

الباب الثالث

الصيدلية الغذائية



مرض السكر

تعليمات

تتدهور صحة مريض السكر بسبب الجهل بطبيعة المرض، وقد يحدث اضطراب هرموني بسبب الحمل(سكر الحمل) أو بسبب مشكلة (سكر عصبى)، أو بسبب الإسراف والسمنة. والذي استقر عليه العلم أن السكر نوعان..

- نوع يعتمد على الحقن بالإنسولين IDD
- نوع لا يعتمد على الإنسولين NIDD ولابد من تحليلٍ للسكر في البول والدم إن لم يكن يوميًا ففي كل أسبوعٍ مرّة.

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
١ – تحاليل البول والدم كل أسبوع مرة للوقوف على مستوى السكر في الدم! ٢ – الحلبة الحصى.. مغلي ملعقة كبيرة ويؤكل الحب. ٣ – البردقوش + الروز ماري (ضبط الهرمونات). ٤ – السلطة العلاجية: فيها رأس فجلة وبصلة يوميًا وكرنب وكرفس وثوم وبقدونس وجزر وقرنبيط.. وملعقة خل+ زيت. ٥ – عسل المرحنون – ٢ ملعقة صباحًا ومساءً.	الإسراف في الأكل.. والسمنة.. فهي من أهم أسباب مرض السكر ! ويجب علاج السمنة أولًا وربما عولج السكر دون علاج ٢ – الاعتماد على الدواء وحده في علاج السكر، فالجسم يتعوّد عليه ويفقد تأثيره بعد فترة ولابد من تغيير الدواء.. حسب التحاليل ٣ – مشاكل الإنسولين كثيرة.. وممنوع الاعتماد عليه وقد ظهرت الآن مقاومة الجسم للإنسولين Ins. Resist.

٦ – ليمون الأضاليا (جريب فروت) كوب عصير.

٧ – مغلي الشعير + البقدونس

٨ – القرفة + ورق العرعر + بذرر قطونا.

٩ – جرام بروبليس في العسل يوميًّا.

١٠ – مغلي الصموة – والجعدة – واللال.

١١ – حبوب القمح + حبوب الشعير + لبان دكر + حبة البركة (كميات متساوية)+ ٦ كوب ماء تسخن ١٠ دقائق– وتصفى.. وتوضع في إناء زجاجي يشرب منها كل يوم فنجان على الريق.

١٢ – مغلي ورق التوت (أو أكله)

١٣ – تناول بصلة مسلوقة متوسطة يوميًّا.

١٤ – برتقالة بقشرها في الخلاط تعالج السكر!

١٥ – العدس غير المبشور!

١٦ – ١ جرام حب الرشاد (خردل + قسط بحري)

١٧ – حمام مائي ساخن للقدمين بالخردل والقرنفل والزنجبيل من أهم علاجات آلام القدمين

٤ – ممنوع صيام مريض السكر بحجة تقليل السكر.. فهذا يؤدي إلى نتائج عكسيّة (ربما الغيبوبة).

٥ – ممنوع إهمال مرض السكر؛ لأنه يضرّ جميع أعضاء الجسم.. من أول المخ وشبكية العين والأسنان والكلى وحتى الأوعية الدموية والأعصاب.. وممكن يعمل (غرغرينا في الأطراف وتقطع) والسكر يعلم صاحبة الأدب والانتظام والحذر.

٦ – مع أخذ هذه الأشياء لابد من الرجوع للطبيب للاستشارة.. ولابد من متابعة توابع السكر.. ومرضى كثيرون تحولوا من الأدوية إلى هذه النباتات الطبيعية والنظام الغذائي الصحيح.

أمراض الكلى وزيادة الأملاح

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
السعد والقنطريون والدمسية وبذر خلة وحلفاء بُرّ..	١ – اللحوم الحمراء والدهون
١ – كوب ماء مغلي ساخنًا على الريق ومن الممكن أن يُضاف إليه ملعقة خلّ أو ملعقة حلبة حصى أو نعناع بدون سكر.	٢ – الأطعمة المحفوظة والمعلبات
٢ – (٢) ملعقة كبيرة من عسل حلفاء بر + غذاء الملكات ٣ مرات يوميًا تذاب في نصف كوب ماء.	٣ – منتجات الألبان (ما عدا الزبادي واللبن الرايب)
٣ – مغلي ملعقة كبيرة من الشعير + حزمة بقدونس في ٢ كوب ماء لمدة خمس دقائق يشرب ساخنًا ٣ مرات يوميًا.	٤ – الطعام المسبّك والمحشي
٤ – منقوع التين (٣ + ٧) في الماء.	٥ – الحلويات والفطائر
٥ – مريميه + زعتر + ورق روزماري + كوب ماء مغلي.. مرة واحدة (مغلي الزعتر مع الكرفس يفتت الحصى).	٦ – الليمون والفراولة والبرتقال والزيتون
	٧ – المخللات كلها والمشّ والشطة والسمك المملح والرنجة..
	٨ – الشاي والقهوة والكولا والشيكولاته (كلها تسبب الأملاح)
	٩ – الأعشاب المجهولة! والأدوية التي تضرّ الكلى!
	١٠ – السهر والتدخين.. فالتدخين يدمر الكلى تمامًا ولاينفع معه أي علاج !

٦ – ضبط الهرمونات: ملعقة بابونج + البردقوش + كوب ماء مغلي. ٧ – لتقوية العضلات: ¼ قرفة + ¼ملعقة جنزبيل + ¼ حبة البركة + كوب ماء مغلي. ٨ – مغلي الحلبة + الشمر (مثل الشاي الكشري) ٩ – منقوع الدوم إذا كان الضغط مرتفعًا. ١٠ – سلاطة الخضروات والحبوب النابتة والشوربة الخفيفة والزيوت والخضار المسلوق لمرة واحدة والتفاح والرمان واللبن الرايب أو الزبادي.	

قرحة المعدة والاثنا عشر والحموضة

تعليمات

نحذر أولًا من الأدوية المضادة للحمض والحموضة؛ فهي تسبب سوءًا، والإمساك الشديد

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
١ – مضغ الطعام جيدًا والتمهّل وإعادة المضغ مهم أجرام مسحوق الخولنجان+ كوب زبادي أو محلول العسل.	١ – التدخين.. فهو أهم سبب للقرحة وممنوع الجلوس مع التدخين!
٢ – الأسماك والفراخ الصغيرة بدون جلد.	٢ – اللحوم الحمراء والدهون واللحوم المصنّعة والكبدة والسجق.
٣ – السلاطة الخضراء الطازجة مع كل وجبة + ½ ملعقة خميرة تذاب في ماء أو عصير أو زبادي.	٣ – المخللات والشطة والمسبّك والبسطرمة واللانشون والرنجة.
٤ – ½ كوب ماء مغلي ساخنًا على الريق مذاب فيه ملعقة عسل جبلي فهو أسرع علاج للقرحة وسوء الهضم.	٤ – القهوة والكولا والشيكولاته.
٥ – عصير الرمّان بشحمه – بدون بذر (مخفف بالماء) وبدون سكر! والفواكه الطبيعية غير الحمضية.	٥ – البقوليات والأطعمة المحفوظة.
	٦ – الغطاء والمخبوزات حتى البقسماط.
	٧ – الماء المثلج والمياه الغازية.
	٨ – كثرة الأدوية والمسكّنات والمضادات الحيوية، فهي من أهم أسباب قرحة المعدة ونزيف المعدة.
	٩ – الحلويات والسكر المعقود وخاصة بعد الأكل!

٦ – مغــلي الـــشعير + الكـــرفس + البقـدونس! منقـوع الجنزبيـل في العـسل يسرع بالهضم. ٧ – الحبـوب النابتـة: شـعير، حلبة، قمـح، وفول.. ٨ – مغلي الحلبـة + الـشمر. عرقسوس + كثيرا بيضاء. ٩ – شراب البردقوش + ورق حصا لبـان + زهر الليمون + البابونج. ١٠ – اليـنـسون – القرفـة – الكراويـة – النعناع. ١١ – مغـلي بـذر الكتـان يُصبّ عـلى ¼ ملعقة رواند. ١٢ – مغلي لبان دكر + ملعقة خل يعالج نزيف المعدة والأمعاء.	١٠ – الفواكـه الحمـضية.. كالفراولـة والليمون والبرتقال. ١١ – المقليات والمشويات.

الأنيميا وسوء التغذية وسوء الهضم

تعليمات:

من أعراضها الدوخة والزغللة والنهجان والكسل وعدم التركيز في المذاكرة واصفرار الوجه وبهتان لون الشفتين من الداخل وقد تؤدي إلى زيادة ضربات القلب وآلام المفاصل وأمراض أخرى، ويخطئ من يظن أن علاج الأنيميا هو أقراص الحديد أو الفيتامينات فقط.

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
١ – ٢ ملعقة عسل جبلي+غذاء ملكات+ حبوب لقاح صباحًا ومساء. ٢ – ٣ - ٥ بلحات أو عجوة يوميًا . ٣ – مغلي الحلبة والشمر صباحًا ومساءً مع أكل الحب بعد الغليان. مع ضبط الهرمونات! ٤ – سلاطة خضراء مرتين يوميًا فيها بقدونس وخس وكرفس وجرجير وجزر وبصل وملعقة خلل وملعقة زيت. ٥ – بروتين - بيض مسلوق يوميًا شريحة سمك أو فراخ! أو لحوم صغيرة بدون دهن بدون جلد. ٦ – شوربة خضار أو خضار مسلوق نصف تسوية – خفيف سهل الهضم.	كل أسباب قرحة المعدة وسوء الهضم من التدخين والدهون والمسبك والمخللات والشاي الثقيل والقهوة والكولا. - الفطائر والمخبوزات والحلويات - المحشي والمكرونة (بكميات كبيرة) - الماء المثلج وهواء المروحة المباشر. - كثرة الأدوية والمسكنات. - الإمساك المزمن.. لابد من علاجه (راجع علاج الإمساك) - النزف المستمر من أي عضو في الجسم! (ولو كانت البواسير). - الكسل وقلة الحركة وكثرة النوم! - الإهمال وتأخير العلاج فهو يؤدي إلى أمراض خطيرة.

٧ – زبادي بلدي أو لبن (كوب واحد يوميًّا) ٨ – مغلي الشعير (ملعقة كبيرة) يوميًّا فهو هاضم. ٩ – فواكه طازجة أو عصير فاكهة – يوميًّا – تين – عنب – تفّاح – رمّان – كمثرى – توت.	

ضغط الدم

تعليمات

بعد علاج عشرات المرضى.. اكتشفت أنه لا يوجد مريض ضغط إلا ومعه ارتفاع نسبة الأملاح (في البول والدم) أو ارتفاع الدهون في الدم أو معه خلل هرموني (في الغدة الدرقية مثلًا) أو التدخين المستمر أو حتى كثرة اللحوم الحمراء وبمجرد علاج السبب (كالتقليل من المخللات والدهون مثلًا) ينتظم الضغط، ولا أعرف من الذي قال لمن يعاني انخفاض الضغط (كُل مخلل)!

المسموح به أو العلاج	الممنوعات (أسباب الإمساك)
١ – قياس الضغط يوميًا وتسجيل القراءات (بعض المرضى يتعاطون أدوية الضغط منذ سنوات دون قياس الضغط وضغطهم منخفض)!	١ – الدهون – وكثرة النشويّات. ٢ – والمخللات والأطعمة المملحة. ٣ – التدخين والجوزة. ٤ – الأدوية.. وخاصة الأدوية العصبية
٢ – تحليل أملاح البول والدم كل شهر مرة على الأقل!	٥ – ترك الغدة الدرقية بدون علاج!
٣ – تحليل صورة دهون الدم كل شهر مرة على الأقل !	٦ – ممنوع الاستسلام لأدوية الضغط فهي تفقد عملها بعد فترة لتعود الجسم! وممنوع زيادة الجرعة (أضرارها كثيرة) أو أخذ دواء دون استشارة طبيب!
٤ – مذيبات الدهون إذا كانت هى السبب مثل: مهروس ٣ فصوص ثوم في كوب زبادي.	٧ – ترك السلاطة الخضراء والفواكه الطازجة وأطعمة الهدوء والوقاية (لازم

- ومسلوق البصل في شوربة الخضار. -والسلاطة الخضراء مع الخل والزيت. وعسل البردقوش (٢ ملعقة صباحا ومساء) تذاب فيه. ٥ - منقوع الدوم - ملعقة كبيرة في كوب ماء تنقع ١٢ ساعة صباحًا ومساءً. ٦ - مغلي ٥ فصوص قرنفل ثم تصب على ملعقة بردقوش أو روزماري أو نعناع. ٧ - شوربة الخرشوف - والجزر والشعير تخفض الضغط. ٨ - مغلي الكرفس - والبقدونس. ٩ - منقوع الكركدية (وليس المغلي) ١٠ - مغلي أوراق الزيتون.	تعود إلى وجبة الغذاء). ٨ - ممنوع استعمال المخللات والأملاح والحوادق على أنها ترفّع الضغط المنخفض فهذا اعتقاد خاطئ يؤدي للأمراض! وهناك نظام غذائي لعلاج الأنيميا والضغط المنخفض فارجع إليه.

أمراض القلب

الذبحة الصدرية - والجلطة - وفشل عضلة القلب - وكثرة الدهون حول الأوعية

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
١ - الحركة والمشي بما لايقل عن ساعة يوميًّا.. فالحركة بركة وحيوية.	١ - التدخين فهو أهم عدو للقلب.. والكسل هو العدو الأكبر.
٢ - حمام ماء ساخن للقدمين بالجنزبيل والخردل.. يوميا ينشّط الدورة الدموية ويذيب الجلطات (نصف ساعة كل يوم)	٢ - والدهون.. فهي التي تسدّ الأوعية وتسبب الجلطات - وكذلك الزبدة والقشدة والسمن الصناعي..
٣ - القسط - الخردلى - ملعقة صغيرة + كوب ماء مغلي.	٣ - القهوة والشاي والكولا.. والمكيِّفات..
٤ - عسل النحل + غذاء الملكات + حبوب اللقاح + ٢ ملعقة كبيرة صباحًا ومساءً.	٤ - كثرة ممارسة الجنس.. فهي التي تضعف عضلة القلب.. والسهر.. والإجهاد.. وقلة النوم.. (مطلوب الاعتدال).
٥ - الطعام المسلوق - قليل الملح - مع الثوم والبصل والكرنب والجزر والشعير (معًا)	٥ - السهر وعدم النوم الكافى بالليل يدمّر عضلة القلب.
٦ - الأسماك المقلية (٣ مرات أسبوعيًّا).	٦ - الانفعالات المستمرة.. والخوف والقلق.. وكثرة التفكير.. فكلّها تضعف عضلة القلب.
٧ - زيت الزيتون مضافًا إلى سلاطة خضراء طازجة يوميًّا.	

٨ – البصل المشوي أو المسلوق أهم علاج للقلب والأوعية! ٩ – التفاح يخفض الكوليسترول ١٠ – الزبادي البلدي + فصوص الثوم. ١١ – القرفة + الجنزبيل + حبة البركة. ١٢ – القرنفل + الريحان + الراوند + حبهان مضغًا + من أقوى الأدوية.	٧ – الطعام المسبّك والمشوى (المحروق) – وكثرة النشويات (الأرز والمحشي والمكرونة) فكلها تتحول إلى دهون تترسب حول الأوعية. ٨ – الطعام المملح.. كثير الملح مثل المخللات – والسمك المملح والجبنة المملحة – وأي طعام حادق! ٩ – الإكثار من اللحوم الحمراء.. فيكفي مرة واحدة طعام اللحم في الأسبوع. ١٠ – الأدوية.. فكثرة الأدوية تدمر عضلة القلب. فيجب التخلص من الأدوية المزمنة واستبدالها بنظام غذائي طبيعي! ١١ – ممنوع تمامًا الأكل الدسم في العشاء والنوم بعده.. فهو أهم أسباب أمراض القلب (النوم بعد العشاء بثلاث ساعات).

المشكلات الجنسية

ضعف الانتصاب – سرعة القذف – ضعف الحيوانات المنوية وقلتها – وضعف التبويض ومشكلات الدورة الشهرية.

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
مسحوق بذور الأنجرة Nettla أو الزربيح مع الزيت أو العسل يطلى به فيزيد الشهوة + الجرجير + حب الرشاد والحبّهان. ١ – ضرورة عمل تحليل بول بصفة دورية وكذلك تحليل حيوانات منويّة (سائل منوي). ٢ – استبعاد الأمراض المزمنة.. أي علاجها أولًا مثل السكر والضغط والأزمة التنفُّسية والأنيميا وغيرها وأمراض الكبد والكلى فكلها تضعف الجنس. ٣ – تصحيح العادات الغذائية كلها. ومراعاة آداب اللقاء.. فالأكثرية تجهلها.. وبفساد السلوك يأتي الضعف. ٤ – العسل الجبلي + غذاء الملكات + حبوب اللقاح – صباحًا هو أهم منشط ومقوٍ للجنس والعضلات والذاكرة.	ممنوع إهمال حالة الضعف وعدم العلاج فهذه خيانة وإضرار بالزوج! وكذلك الالتهابات المزمنة عند المرأة ممنوع إهمال علاج أي مرض مزمن.. ممنوع الاعتماد على حبوب إثارة الجنس فهي مؤقّتة.. وتفقد تأثيرها تمامًا بعد فترة! ويجب عدم ممارسة أي عادة سرية خاطئة فثمنها الضعف العام، وممنوع الدواجن البيضاء، والكبدة والسجق والهامبرجر والبسطرمة واللانشون.. والأسماك أفضل بديل. ممنوع ملئ البطن بالطعام.. وكثرة السهر والإجهاد فكلها تضعف الجنس.. وممنوع اللقاء على شبع أو بعد مجهود العمل..

٥ – مشروب القرفة + الجنزبيل + حبة البركة + القرنفل (مثل الشاي الكشري) يوميًا. ٦ – السلاطة الخضراء يوميًا وفيها بصل وثوم وجرجير وفجل وكرفس وجزر وبقدونس + خل + زيت زيتون من أهم المقويات الجنسية. ٧ – لضبط الهرمونات مشروب يومي من البردقوش + روز ماري + المريمية. ٨ – الحلبة حصى + الشمر (مشروب يومى) ٩ – الأسماك الطازجة ثلاث مرات (أسبوعيًا).. ١٠ – ملعقة مطحون القسط والخردل يوميًا وكمّادات الجنزبيل والحمام المائي الساخن للقدمين	ممنوع إهمال النظافة والتجمُّل.. فمطلوب من الرجل والمرأة دوام الوضوء والتعطّر وفرشاة الأسنان كل يوم، والله يحب التوابين ويحب المتطهرين المتجملين.. يجب المحافظة على خصال الفطرة من قصّ الأظافر وجزّ الشارب والإبط والعانة، والاكتحال والعناية بالشعر.. ودهان البشرة يوميًّا بزيت الزيتون مع التدليك! يجب الاهتمام بالفواكه الطازجة وعصير الجزر والبلح والتفّاح والرمان والتين.. مع دوام الحركة والنشاط والتفاؤل.. والثقة في رزق الله.

المشكلات النفسية

الأرق – والخوف – والحزن – والإحباط – والقلق – والإجهاد النفسي

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
١ – الاهتمام بأغذية الهدوء أو الأغذية المفرحة مثل عسل النحل – حبوب اللقاح – غذاء الملكات – التفاح – الكمثرى – مغلي الشعير (ملعقة واحدة و الغلي لمدة خمس دقائق فقط) – البليلة – نصف ملعقة خميرة في كوب زبادي بلدي – البلح أو العجوة – التين منقوعًا (٧ + ٣) في الماء أو اللبن! – عصير البرتقال الطازج أو الليمون – شوربة الخضار الصحية – خفيفة والمكونة من: (بنجر + كرنب + جزر + كوسة + بطاطس واحدة فقط + كرفس + بقدونس + بصل + خرشوف + ملعقة شعير). – السلاطة الخضراء الصحية – وفيها المحتويات السابقة عدا البطاطس والكوسة والشعير مع إضافة الخل + زيت الزيتون.	* الابتعاد تمامًا عن المخبوزات كلها – والفطائر – والحلويات – والتدخين – والشاي – والقهوة والكولا – والمسبّك والمحشي وجميع الدهون والمخللات.. الكبدة والسجق واللانشون والبسطرمة والمكرونة والأطعمة صعبة الهضم! واللحوم الحمراء (إذا كنت في مشكلة نفسية فلا تأكل الطبيخ) وإياك أن تفرغ همك في كثرة الطعام! * ممنوع إهمال أي مرض مزمن فهو يزيد الحالة النفسية سوءًا * دوام الوضوء والصلاة وكثرة ذكر الله.. فهي تخفف من حدة الألم النفسي.. وتصرف النفس إلى الرضا بالقضاء والتعامل مع الواقع بشكل سليم دون انفعال زائد.

* ممنوع إهمال التعب النفسي.. فهو يؤدي إلى فساد الجسم ومرضه.. والاحباط والكراهية ألعن من السرطان! * توجد أطعمة تجلب النوم سريعًا لمن أراد منها: – كوب لبن دافئ فيه ٣ بلحات محلى بملعقة عسل نحل. – بصلة كبيرة مسلوقة أو مشوية + كمون وملح (حاف). – ٢ ملعقة كبيرة عسل جبلي + غذاء ملكات وحبوب اللقاح. لا تنسى الصديق العاقل الأمين.. فربما نصحك بما غاب عنك فوفّر عليك طول التفكير والوساوس وإذا استحالت الحالة بعد كل هذا فعليك بالطبيب.	– المشروبات الدافئة: ورق حصى لبان + بردقوش + حلبة + شمر + نعناع + أو ريحان + قرفة + جنزبيل + حبة البركة.

حساسية الصدر (الربو – ومشكلات الجهاز التنفسي)

تعليمات

من أعقد الأمراض العصرية.. ولها أسباب كثيرة.. منها التدخين وأتربة المنزل وحساسية الفرش والسجاجيد والحشرات وغبار الطريق.. وحتى بعض الأطعمة.. والناس تتغاضى عن الأسباب وتبحث في البخّاخات. ولابد من تعديل جهاز المناعة!! وقد تكون السمنة وزيادة الوزن هي السبب أو العكس قد تكون النحافة والضعف.

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
١ – عسل النحل الجبلي + غذاء الملكات + حبوب اللقاح.. يعالج الجيوب الأنفية المزمنة التي تسبب الربو (٢ ملعقة كبيرة صباحًا ومساءً) تذاب في نصف كوب ماء. ٢ – طعام خفيف مسلوق (شوربة خضار علاجية) ٣ – المشروبات الساخنة كل ساعتين: مثل: ١ – (حبة البركة + لبان دكر + عرقسوس) ينقّ الصوت ٢ – (قرفة + جنزبيل + حبة البركة + قرنفل) قوي جدًا. ٣ – (الحلبة + الشمر) + قطرة من زيت	١ – الاستمرار في التدخين! أو الجلوس مع المدخنين !! ٢ – البقاء في المنزل أو المكان الذي يسبب الحساسية ! ٣ – تناول الطعام الذي حدثت بعده نوبة الكحة! ٤ – تناول طعام مسبك أو صعب الهضم! ٥ – التعرّض لنوبات البرد.. وكثرة تغييره الملابس! والخروج من الحمام الدافئ في جوٍّ بارد أو العكس! والمياه المثلّجة.. وهواء المروحة والتكييف. ٦ – إهمال الفواكه الطازجة!

حبة البركة!

٤ – (الشعير + البقدونس + القنطريون)

٥ – (ورق التليـــو + ورق جوافـــة + حبّهان)

٦ – (البردقوش + روز ماري + مريميه)

٧ – مغلي أوراق الآس + أوراق الكـافور (للجيوب الأنفية)

٨ – وصفات علاجية: مطحون الكثيرا البيضا + عرق جناح + مطحون بذور الحرمل + الجنزبيل منقوعًا في العسل + زيت السمسم (أقوى علاج)

(حب الرشاد + بذر فجل + بذر جرجير + خردل) + ماء ساخن+ ملعقة كبيرة عسل + ملعقة خل يتغرغر به ويبلع.. ينقى الرئة ويقطع الربو.

٣ – حمام مائى ساخن للقدمين بمغلي الخردل والجنزبيل والقرنفل مع التدليك لمدة نصف ساعة.

٤ – شوربة خضار فيها شعير + ثوم + بصل + ليمون + كرفس + بقدونس + حبهان.

كالتفـاح والـبلح والتـين البرشـومي والبرتقال وعصير الليمون والجزر.. وكذلك السلاطة الخضراء فهي مهمة جدًّا جدًّا

٧ – الاستمرار مع المضادات الحيوية وأدوية الأزمة التنفسية – إن كانت لا تؤثّر فيها (فكل هذه الأدوية تدمّر الجسم دون فائدة!)

٨ – الحلويات والدهون والشيكولاته واللحـــوم المحفوظـــة.. والأطعمـــة الجاهزة كلها تضعف المناعة!

٩ – منتجات الألبان.. لأنها تزيد إفراز المخاط!!

١٠ – مطلوب تسجيل كل ما يأكل المريض أو يشرب أو يشم في صفحة – وفي الصفحة المقابلة الأعراض التي تظهر بعدها؛ لاستبعاد أي طعام يشتبه فيه!

أمراض الكبد

تعليمات

الكبد هو مصفاة الجسم، ومرشح الطعام من السموم والدهون وهو الذي يحتجز الطعام الزائد ويحوّله إلى دهون كما يخزن بعضها حوله ويسمح ببعض الدهون فتترسّب في الأنسجة وحول الأوعية الدموية فتسبب الجلطات!

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
١ – القنطريون أهم علاج في حالات الاستسقاء وحصوات المرارة والقرح المزمنة – ملعقة كبيرة + ملعقة شعير.	١ – الأدوية الكيماوية.. فكلها تضرّ الكبد.. والكبد المريض لايتخلص من الأدوية !
٢ – مغلي الشعير + البقدونس + الكرفس	٢ – المسبك والدهون والحلويات والمخللات.. والحوادق.. تضر الكبد والكلى!
٣ – مضغ الخروب.. ومضغ الحبهان يساعد على الهضم.. ويقوى القلب ويمتص السموم من المعدة والأمعاء!	٣ – اللحوم الحمراء.. والكبدة والسجق واللانشون والهامبرجر والشاورمة.. وجميع اللحوم المصنّعة!
٤ – البردقوش + ورق حصا اللبان.	٤ – المخبوزات كلها والفطائر والكيك.
٥ – مغلي الكرفس + الراوند + ملعقة خل.	٥ – البقوليات والفول والطعمية والبطاطس المقلية..
٦ – العسل الجبلى + غذاء الملكات + حبوب اللقاح + البروبوليس (عسل المر إذا كان مريض سكر).	٦ – ممنوع الإهمال.. والكسل.. فلابد من المتابعة المستمرة.. والتحاليل الطبية..
٧ – حلبة حصى + شمر.	
٨ – بذر السفرجل = بذر القطونا منقوع ١ جم فقط في ٥٠ سم ماء يعالج الآغشية	الحمد لله فنسبة الشفاء أكثر من ٨٠ ٪ حتى مع التورّم المائي، حتى لو لم يبق سوى ¼ كبد

المخاطية. ٩ – بذور الحرمل + زيت السمسم + عسل جبلي أقوى علاج للكبد. ١٠ – حقنة شرجية يوميه بالزيوت مع الماء الساخن. ١١ – بذور السعد وحب الإرشاد يعالج المعدة والقرح. ١٢ – البنجر المسلوق يعالج مشكلات المرارة والخرشوف المسلوق مهم جدًا مع باقي شوربة الخضار – الكرنب والكرفس والحبهان.. ١٣ – ملعقة زيت زيتون نقي ٣ مرات تنشط الكبد وتعالج الإمساك المزمن! ١٤ – البلح والتفاح والرمان والتين والعنب والقمح النابت والفول النابت. ١٥ – حمام مائي ساخن للقدمين مهم جدًّا يوميًّا بمغلي الخردل والجنزبيل – لتنشيط الدورة الدموية.	فقط (الكبد يجدد خلاياه إذا حافظنا عليه).

تعليمات

يوميًا (بلح وعسل وحلبة ولبن وسلاطة خضراء) صحة الطفل وقوته وذكاؤه كل ذلك يبدأ أثناء الحمل.. وتؤكد أثناء الرضاع وفساد الغذاء للأم يفسد الجنين.. ويسبب الأمراض للرضيع وبعلاج الأم – وليس الرضيع.. يشفى بإذن الله!

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
١ – نشاط حركي خفيف – ومشي يوميًا.	الكسل أو طول النوم – أو النشاط العنيف!
٢ – طعام قليل – خفيف – كل ٣ ساعات (مطلوب ٤ وجبات يوميًا على الأقل).	طعام كثير – صعب الهضم – مرة أو مرتين في اليوم!
٣ – ٢ ملعقة عسل النحل قبل النزول من السرير (صباحًا).. وقبل النوم.	ممنوع الدهون والسمن الصناعي – والفطائر والمخبوزات والمسبّك.. والشاي الثقيل والقهوة – والكولا فكلها تسبب الإمساك (الأسماك أفضل).
٤ – عدد ٣ – ٧ بلحات يوميًا.	
٥ – كوب لبن أو زبادي أو قطعة (جبن قريش حاف) يوميًا.	الرنجة والملوحة والسمك المدخن والمخللات والمش فكلها تسبب أضرارًا للجنين والرضيع!
٦ – بيضة مسلوقة (نصف تسوية) يوميًا أو شريحة سمك أو فراخ بدون جلد.	
٧ – سلطة الخضروات مهمة جدًا وجزر وبصل وجرجير وكرفس وبقدونس وبنجر + ملعقة خل أو ليمون + ملعقة زيت زيتون.	البسطرمة واللانشون والسجق والكبدة والهامبرجر وجميع اللحوم المحفوظة والمصنعة!

٨ - ملعقة زيت زيتون كبيرة صباحًا ومساءً (لعلاج الإمساك المزمن). ٩ - المشروبات الهاضمة كل ساعتين، عصير تفاح - مغلي الشعير - عنب نصف ملعقة خميرة + لبن أو زبادي أو عصير رمان + بصل نصف مسلوق أو مشوي.	(شوربة اللحم البلدي الخفيفة أفضل) ممنوع أخذ أدوية أثناء الحمل أو أثناء الرضاعة فكلها تصل إلى الرضيع وتفسد صحّته! ممنوع الاعتماد على الأدوية في علاج الرضيع.. فإذا عالجت الأم بنظام غذائي سليم.. ويشفى الرضيع دون أيه أدوية بإذن الله.

تعليمات

قد تكون الأملاح أو الدهون أو الاضطراب الهرموني هو السبب فابدأ بهذه التحاليل لتقف على السبب الحقيقي فيسهل العلاج.

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
١ – أغذية الهدوء والجمال: عسل نحل جبلي + غذاء ملكات + حبوب لقاح. عصير جزر + بذور نابتة: قمح نابت + شعير نابت + حلبة نابتة + الحلبة الحصى + الشمر. ٢ – فواكه طازجة: بلح – تفاح – عنب – تين – توت. مغلي بذر قطونا + مغلي القرنفل + مغلي البقدونس. ٣ – خضروات طازجة: يوميًّا كرنب قرنبيط – بقدونس – كرفس – نصف ملعقة خميرة في نصف كوب زبادي بلدي.	منتجات الألبان المطبوخة مثل: الجبنة الرومي – (النستو) – الجبن المملح.. اللحوم الحمراء والدهون.. والمسبك الشطة والحوادق والمخللات القهوة والشاي والكولا والمياه الغازية! المشويات والمقليّات. المكرونة والمحشي والبسطرمة واللانشون ممنوع الاعتماد على الدهان الخارجي وحده أو أدوية تقليل الحساسية فإنها مؤقّته. سندوتشات الكبدة والسجق والهامبرجر والبيتزا.. فكلها تزيد من التهابات الجلد. إهمال الوضوء ودوام نظافة الجلد.. وتجفيفه

٤ - مراعاة الفترات التي تزداد فيها المشكلات الجلدية.. مثل زمن الدورة الشهرية وفترات المراهقة. مشروب ضبط الهرمونات (البردقوش + روز ماري) ٥ - الالتزام بالنظام الغذائي وتسجيل الأطعمة التي يصحبها التهاب الجلد والابتعاد عنها! ٦ - علاج اضطرابات الهضم والإمساك فبقاء الفضلات في الأمعاء يسبب الالتهابات الجلدية وسقوط الشعر. ٧ - زيت الزيتون والجلسرين - العسل الجبلي مع صفار بيضة (نيّه) + زبادي + بعد غسيل الجلد بالماء الدافىء والخل الأهم شربا ودهانا. ٨ - ماء الخميرة والنشا - وماء ورد بلدي.	الإسراف في استخدام الشامبوهات والصابون السائل الذي أفسد الجلد وكذا مواد التجميل الصناعية.. فإنها تسبب الحساسية والتهابات الجلد!.

السمنة وزيادة الوزن والدهون

تعليمات

السمنة من أخطر ما يهدد الصحة.. وهي السبب في آلام المفاصل وأمراض القلب والأوعية والجلطات وأمراض الكبد والكلى والأورام.

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
١ – غذاء يومي لا يزيد عن ٥٠٠ سعر حراري يتلخّص في كوب ماء ساخن + ملعقة خلّ على الريق إن أمكن + ٧ بلحات أو ٣ للإفطار + عسل نحل + غذاء ملكات النحل..	١ – الصيام بدون نظام.. يؤدي إلى أمراض كثيرة.
٢ – مشروب ساخن قليل السكر كل ساعتين لضبط الهرمونات – وإذابة الدهون! غير القهوة والشاي.	٢ – الكسل والنوم وقلة الحركة. (يبدأ حرق الدهون بعد ٣٥ دقيقة من المشي المستمر)
٣ – شوربة التخسيس: كرنب أو قرنبيط + كرفس + ثوم + بصل + جرجير + شريحة بروتين بدون جلد وبدون دهن + سلاطة خضراء (كثير) + خل!	٣ – النشويات والدهون والمسبّكات والمياه الغازية والسندوتشات والمكرونة والفطائر والحلويات.
٤ – المسموح به (نشويات + سلاطة) أو (بروتين + سلاطة) لكن ممنوع البروتين + النشويات في وجبه (مع علاج الأنيميا).	٤ – اللب والسوداني والتسالي – بغير حساب.
	٥ – استخدام أعشاب التخسيس غير المدروسة تؤدي إلى آلام في المعدة وفشل كلويّ!

٥ – زيت الزيتون صباحًا ومساءً.. أو زيت بذر التفاح. ٦ – استخدام ميزان يومي وتسجيل القراءات. ٧ – كوب زبادي + ٣ فصوص ثوم مهروس قبل النوم. ٨ – المشي لمدة ساعة يوميًّا (بالتدريج) على الأقل. ٩ – استخدام حزام البطن العريض طول الليل! ١٠ – استخدام التدليك القوي وحمامات البخار	٦ – استخدام أدوية الغدة الدرقية أو أدوية السكر أو أي عبث في النظام الهرموني. ٧ – الانخداع بإعلانات مراكز التجميل والأوهام، فاللصقات الجلدية – وأجهزة الذبذبات لتحريك الدهون.. والإبر الصينية – والشمع المنصهر وغيرها.. وقتية.. سرعان ما تنعكس والنظام الأبقى هو تقليل الطعام مع التنظيم (حتى لا تصاب بالأنيميا) مع كثرة الحركة والنشاط. والخماسي الشهير (المشي والعسل والخل وشوربة التخسيس والحزام العريض) وسياسة النفس الطويل (كل أسبوع ٢ كيلو فقط هو الأفضل والأضمن)

علاج النحافة وسوء الهضم والإسهال

تعليمات

تشكل النحافة وقلة الوزن مشكلة كبيرة عند الأطفال والبالغين – خاصة إذا كان معها أعراض أخرى كالهزال والضعف والتعب المستمر والدوخة والصداع والزغللة! أما إذا كانت النحافة لا يصحبها أيه أعراض مرضية فلا خوف منها!

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
١ – تحاليل صورة دم وسكر في الدم وتحليل بول كامل وبراز كل شهر مرّة على الأقل للتعرُّف على السبب. ٢ – تحاليل هرمونات الغدة الدرقية للاطمئنان! ٣ – مسحوق جرام من الخولنجان + ¼ ملعقة من الراوند + كوب لبن أو زبادي أو محلول العسل في الماء يهضم ويقضي على الغازات. ٤ – السحلب وبذور السعد (جرام واحد) و نصف جرام حسب إرشاد يعالج قرح المعدة والأمعاء ويعالج المغص الشديد ٥ – مخلوط عسل النحل الجبلي أو الزبيب وجوز الهند وحبوب اللقاح يحسن الهضم والامتصاص.	١ – كثرة الطعام.. فأكثره ضار (الطعام القليل المتكرر أفضل) ٢ – أعشاب علاج النحافة غير المدروسة فأغلبها ضار مجهول ٣ – خلطة المغات (الحلبة + المغات + المكسّرات + الزبيب + السمسم + التوابل) إلا لمن يحتملها فقط!! ٤ – الكسل والنوم وقلة الحركة (فشرط الهضم والامتصاص كثرة الحركة!) ٥ – التقيّد بمواعيد الطعام! أو بعدد الوجبات! فكل إنسان له ظروفه ونشاطه المختلف والقاعدة (نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع)

٦- السلاطة الخضراء المنوعة - يوميًّا - هاضمة.	٦- عدم علاج الأنيميا (ارجع للجدول) أو عدم علاج الإمساك المزمن (ارجع للجدول) أو قرحة المعدة (ارجع للجدول) أو النزيف الزمن! أو سوء التغذية! أو علاج السبب.
٧- المشروبات التي تسهل الهضم والامتصاص مثل: مغلي الشعير والبقدونس والكرفس مغلي الحلبة والشمر - البردقوش والروز ماري.	٧- الشيبسي وساندوتشات الشوارع (تيك أواي)
٨- الفواكه الهاضمة: تفاح - رمان - عنب - بطيخ - وتين برشومي - وبلح.	٨- الحلويات والمصّاصات فكلها تعطى شبعًا كاذبا ضارًا.
٩-ن صف ملعقة خميرة + زبادي يوميًّا.	

تعليمات

من أشد أعداء الإنسان.. ولابد من إخراج الفضلات مرة واحدة يوميًا على الآقل، وبقاء الفضلات عدة أيام يؤدي لأمراض خطيرة منها الأنيميا والأمراض الجلدية وتساقط الشعر وآلام المفاصل والبواسير والصداع المزمن وغيرها.

المسموح به أو العلاج	الممنوعات (أسباب الإمساك)
١ – سلاطة خضروات ملينة ٣ مرات يوميًا (جاف) فيها بصل وجزر وبقدونس وخس وجرجير وخل وحبة البركة وزيت.	١ – الشطة والتوابل والدهون والمكرونة والفطائر والمسبك.. والفينو.
٢ – ملعقة كبيرة زيت زيتون قبل الأكل ٣ مرات	٢ – الكسل وكثرة النوم وقلة الحركة – فالكسل أشد أعداء القولون المخللات والأطعمة المملحة.
٣ – فواكه ملينة: بلح أو عجوة تفاح – تين برشومي – بطيخ – توت – عنب	٣ – كثرة الشاي الثقيل.
٤ – مشروبات ملينة/ الراوند ومغلي الحلبة+ الشمر (ويؤكل الحب) مغلي تين ناشف – تفاح – بلح – بذر قطونا أو بذر سفرجل.	٤ – الفواكه ذات البذور مثل الجوافة – والتين الشوكي (خطر) والخضروات ذات البذور (الفلفل والباذنجان).
٥ – نصف ملعقة خميرة بيرة في كوب زبادي.	٥ – كثرة الأدوية..حتى المليّنات وحتى أدوية المعدة فإنها تتسبب في النهاية في شلل حركة الأمعاء..

٦ – المشي لمدة ساعة على الأقل يوميًا وتدليك البطن دائريًا في اتجاه عقارب الساعة. ٧ – حقنة شرجية بـ ١٠ سم³ زيت زيتون + ماء ساخن يوميًا.	٦- والإمساك الدائم الذي لا يعالج إلا بالحقنة الشرجية. إذا لم ينفع الزيت والملينات والمشي والاستحمام والحقنة الشرجية اليومية – فلابد من الجراحة ؟ فربما حدث انسداد معوي.

آلام المفاصل وخشونة العظام

تعليمات

إذا عالجت السبب خفت الآلام وإياك إياك والمسكنات لازم تبحث عن السبب.. فقد تكون زيادة الأملاح وقد يكون زيادة السكر.. وقد تكون زيادة الدهون ؟ وقد تكون الأنيميا وسوء الهضم والإمساك وسوء التغذية وقد يكون السبب هو الكسل وقلة الحركة !!

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
١ - الاستمرار في علاج السبب حتى يختفي..	حسب نوع السبب !
٢ - كثرة السوائل الساخنة قليلة السكر مثل: القرفة - والحلبة - والعرعر ومغلي الشعير + البقدونس هو الأهم مع مشروبات ضبط الهرمونات وتقوية العضلات.	فإذا كانت الأملاح الزائدة فارجع إلى علاج الكلى والأملاح. وإذا كانت الدهون.. فارجع إلى أمراض القلب والأوعية الدموية وإذا كان السبب مرض السكر..
٣ - الحبوب النابتة (شعير - قمح - حلبة - فول)	فلابد من ضبط السكر.. وأرجع إلى علاج السكر
٤ - الخضروات الطازجة: (خرشوف - جزر - كرنب _ بصل - ثوم - بنجر - بقدونس - كرفس.	وإذا كان السبب هو زيادة الوزن (السمنة) فلابد من نظام غذائي للتخسيس وانقاص الوزن
٥ - الفواكه الطازجة: (تفاح - توت - كمثرى - عنب - تين - رمان - منقوع التين الجاف)	وإذا كان السبب هو الأنيميا وسوء التغذية فارجع إلى علاج الأنيميا.

٦ – العلاج الموضعي: كالتدليك بالزيوت ولفافة صوف بعدها.. طول الليل. والقرب الساخنة أو الكمادات الساخنة والحمام الساخن للقدمين بمغلي الجنزبيل والخردل لمدة نصف ساعة قبل النوم.	وإذا كان السبب في كثرة الاجهاد والمجهود الزائد وقلة النوم.. فلابد من الاعتدال. وعمومًا ابتعد عن الأملاح والمخللات وجميع المخبوزات واللحوم الحمراء والشاي والقهوة والكولا والشيكولاته والتدخين والفلفل ومنتجات الألبان.

دوالي الساقين

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
١ – النشاط العضلي المعتدل..	- إطالة الوقوف..
٢ – تدليك بالخلّ ثم مجموعة الزيوت المضادة للالتهاب..	- كثرة الدهون..
٣ – تناول كوب ماء مغلي + ملعقة خلّ منزلي كل صباح..	- كثرة الأدوية والمسكنات فهي تزيد المشكلة..
٤ – ٢ ملعقة عسل نحل جبلي + حبوب اللقاح صباحا ومساءً..	- الإهمال الذي يؤدي للزيادة..
٥ – مغلي عشر فصوص قرنفل فقط يشرب نصفها ويدلك الجلد بنصفها..	- الغضب وكثرة الانفعالات فقد تؤدي لتمزق الأوعية الطرفية وظهور مناطق زرقاء تحت الجلد وكدمات.. (لاتنم غضبانًا)
٦ – حمام مائي ساخن للقدمين بمغلي الخردل والجنزبيل	
٧ – شراب ضاغط للساقين يضمن عدم تمدد الأوعية..	
٨ – مشروبات ضبط الهرمونات وتقوية العضلات.	

(قواعد استعمال الأعشاب والتوابل)

الأعشاب في بيوتنا جميعًا..نضعها على الشوربة والسلاطة والطبيخ وهذه الأعشاب لها أيضا استعمالات طبية علاجية فهي:

- إما فواتح شهية (الينسون والكراوية والنعناع والشمر..)
- وإما مهضمات (مثل ورق اللورو والحبهان والكزبرة.. مضغًا أو غليًا).
- وإما لعلاج البرد (القرفة والجنزبيل وحبة البركة).
- وإما العلاج الجهاز الهضمي (الحلبة والشمر - أو الشعير والبقدونس).

- **والبحوث العلمية الحديثة تثبت أن هذه الأعشاب والتوابل فوائد علاجية أخرى بشروط:**

١ - يجب أن تكون سليمة غير مطحونة.. وغير مخلوطة بغيرها.. (أطحن في بيتك).

٢- الأفضل وضع كل عشب أو تابل في برطمان منفصل.. حتى لا يفسد بعضها بعضها.

٣- ممكن وضع محسن للطعم أو الرائحة.. مثل النعناع أو الينسون أو القرنفل.

٤- الأوراق العشبية والأزهار والبذور يفضل أن تنقع في ماء مغلي (لا تغليها).

٥- الجرعة: ملعقة شاى أو أقل للكوب - ولا تزيد عن ثلاثة أكواب في اليوم وتناولها قبل الطعام أفضل ومدة العلاج طويلة لا تقلّ عن شهر.

٦- لابد من التأكد أنك غير حساس لهذه الأعشاب.. احترم تجربتك الشخصية فالعرقسوس يفيد البعض ولا يفيد الآخر - والشطة لها من يتحملها.. ولكنها تسبب آلامًا كثيرة للبعض.. وهكذا.

٧- إياك أن تأكل الحلويات بعد الأكل.. فهى تسبب عفونة المعدة والأمعاء وعليك بشيء هاضم مثل الرمان أو مغلي الشعير أو الخميرة - وإياك والمشروبات الغازية.. فهي تعطيك بشعور كاذب

إجراءات الوقاية الغذائية (الأمن الغذائي)

- **العناصر**

١ - المبيدات الحشرية خطر.. والحشرات اكثر خطورة فكيف نتخلص منها؟

٢ - السموم تتركز في الدهون والجلود..فلماذا الابتعاد عن الاطعمة المغلية في الزيت عدة مرات ؟ وكذلك مشهيات الـ(تيك أواى)؟

٣- خطورة الأطعمة المحفوظة – والمملحة والمدخنة والمعلبات والمربات والعصائر؟

٤ - مقتنات منظمة الصحة العالمية للطعام؟

٥ - الشنط البلاستيك في تعبئة الخضار والفاكهة خطأ – لماذا ؟

(الثمار تتنفس – فيجب أن نعطيها الهواء)

٦- أوراق الجرائد في لف طعام (السندوتشات والجبن) خطاء؟

٧- المياة الغازية ليست هاضمة وكثرتها تهرى الكبد والكلى (أملاح الاكسالات)

٨- شروط إعداد السلاطة الخضراء؟

٩- خطورة الخضروات الورقية (سبانخ – رجلة – ملوخية- خبيزة – سلق..) في تكرار الغلي.

١٠ - الأوانى الفخار هي الأفضل يليها الاستنلس ثم الصاج المطلي ثم البيركس وهذه أكثر أمانًا من الألومنيوم والتيفال والبلاستيك والنحاس.

١١ - أي مصدر للنار أفضل في الطهي؟ وهل يؤثر مصدر النار في طعم الأكل؟ وأيهما أفضل؟ الاسرع نضجًا أو الأبطًا (على نار هارئة)

١٢ - خطورة تربية الحيوانات والطيور والنباتات وعش الغراب وغيرها داخل البيوت؟

(اكثر من ٢٠٠ مرض تنقلها هذه الحيوانات للإنسان)

١٣- النظافة المستمرة للفرش والسجاد والتهوية وتعريضها للشمس (يعالج حساسية الجلد وحساسية الصدر وحساسية الأمعاء).

١٤- ٦ آداب للنوم تكمل فائدة الطعام – والمشي والرياضة أهم للهضم والتدليك الذاتي أيضًا.

إرشادات هامة للصحة الغذائية

كيف تقوي جهاز المناعة؟

١- أمضغ طعامك جيّدًا- وأعد المضغ - وتناول طعامك وأعصابك هادئة - ولا تختلق المشكلات والشكوى على الطعام حتى لا تفسد الأمعاء!

٢- تناول وجبة متوازنة - كاملة العناصر - قليلة.. وإياك والشبع.. فهو ليس من فطرة عادات البشر التي فطرهم الله عليها.

٣- تناول طعام العشاء قبيل النوم بـ ٣ ساعات وتجنب الحمام بعد الأكل..

٤- دلّك جسمك جيدًا في الصباح والمساء.. حتى يحمرّ الجلد ومارس رياضة المشي ساعة كل يوم حتى يهضم الطعام ويمتصّ.. والإ سيركد ولا يتحرّك من الأمعاء!

٥- البس ثيابا قطنية.. وتجنّب المجوهرات وخاصة الأساور والخواتم لأنها تعوق مسارات الطاقة.. ولا تلبسها إلا لضرورة ثم اخلعها!

٦- حاول أن تنام قبل منتصف الليل والاستيقاظ مبكرًا.. فالنوم بالليل يقوم جهاز المناعة

٧- حاول أن تمشي حافي القدمين على العشب أو الرمل لأن ملامسة الأرض تقوي مسارات الطاقة..

٨- حافظ على نظافة بيتك ومطبخك وترتيبة واحرص على عرض السجاد والبطاطين في الشمس..

٩- اعتمد في حياتك على الأشياء الطبيعية (القطن والخشب والفخار) والأرضيات الخشب (البركية) أفضل من السراميك والمطبخ على الفحم والغاز أفضل من الكهرباء والميكروويف.

١٠- تجنب استعمال ماكينات الحلاقة الكهربائية ومجفف الشعر وفرشاة الأسنان الكهربائية وتجنب الجلوس أمام التليفزيون والكمبيوتر.. وابتعد ما أمكن عن المحمول وجميع مصادر الإشعاع.

١١- زيّن بيتك وشرفتك وسطح بيتك وحولة بالنباتات الخضراء والأزهار وافتح النوافذ للشمس والهواء النقي.

١٢- مغلي القرنفل والشبة ومضغ شمع النحل واللبان أفضل في علاج الأسنان من المعاجين الكيماوية.

١٣- حمام مائي ساخن للقدمين والتدليك حتى احمرار الجلد حتى مع الوضوء يقوي المناعة

١٤- ننصحك بالتفكير في السماء والكون والنجوم، وتفاءل دائمًا ولا تياس، ولا تحسد! ولا تنسى الظن!

١٥- اشكر جميع الناس الذين تتعامل معهم، واعتذر عن أي خطأ بلا تكبر ولا حساسية وحاول أن تصالح من خاصمته مهما كانت مدة الخصام وكن شجاعًا فالكراهية أخطر من السرطان.

١٦- ساعد الناس جميعًا.. وأكثرهم المرضى..فربما تشارك في علاج شخص يكون سببًا في علاجك، ولا تنسى أن تسلم على المرضى جميعًا.. وتشكر الله على العافية.

١٧- أثبتت الأبحاث العلمية أن معلقة كبيرة من عسل النحل الجبلي صباحًا ومساء وبيضة مسلوقة نصف تسوية – وفصّ ثوم مهروس ومنقوع في الزبادي لمدة ساعة ونصف ملعقة حبة البركة مع السلاطة الخضراء و٣ بلحات يوميًا تقوي جهاز المناعة.

تركيب سم النحل وخصائصه Bee Venum

المكونات البروتينة

إنـزيم الهيالورونيـد Hyuluronidase وهـو يقـوم بتحليـل Hyaluronic Acid اللزج الذي يوجد في الأنسجة الضامة والسوائل ويزداد أثناء الالتهابات.

بروتوكول

١ - اللدغ يكون في الأماكن المؤلمة أو حولها.

٢ - لا تعد الحقن إلا إذا اختفى الورم السابق.

٣- لا تزد في المكان عن ٠.٢ مللي فقط..

٤ - لا تحقن أسفل الركبتين، إذا كان قد سبق لسعه.

٥- الجرعة تزايدية يوم بعد يوم حتى يتم الشفاء بإذن الله.

٦- مدة العلاج تختلف من مرض لمرض ولكن اللسع أو الحقن حتى يتم الشفاء.

٧- الحقن في الجلد مع إدخال السن كله.

٨- اللسع أو الحقن لابد معه من نظام علاجي شامل وغذائي صارم وليس اللسع فقط.

٩- لا تحدد مدة اللسع بستة أسابيع اجعل اللسع حتى يتم الشفاء إن شاء الله.

الأمراض التي عولجت بسم النحل

١ - الحمى الروماتيزمية Rh. Fever

٢ - التهاب وألام الأعصاب والمفاصل والعظام

٣- تليف المخ المنتشر M.S.

٤ - علاج الأمراض الجلدية المزمنة مثـل الـصدفية والبهـاق والثعلبة وسقوط شعر المرضى وتقرن الجلد Sclero derma

٥ - أمراض العيون الفيروسية وأورام العيون والتهاب الشبكية وضمور العصب البصري

٦- الصلع المرضى وسقوط الشعر والثعلبة

٧- الضغط المرتفع (من أهم العلاجات وخاصة تسمم الحمل)

٨- علاج الغدة الدرقية المتضخمة Hyper Thyodism

٩- علاج الشلل النصفي والملاريا

١٠- العجز الجنسي والتهاب البروستاتا (حقن أسفل القضيب).

١١- علاج الالتهاب الكبد الوبائي Hepatitis

١٢- علاج أمراض النسا والإجهاض المستمر (حقنة لتثبيت الحمل)

١٣- التهاب القولون المزمن Colitis

١٤- الأزمات التنفسية Bronochial Asthma

١٥- الأورام السرطانية الخبيثة والليفية

١٦- الصداع المزمن والتهاب الأذن الوسطى

١٧- ضعف التبويض وعدم انتظام الدورة الشهرية

١٨- التهاب الثدي..

السيرة الذاتية

للدكتور/ جودة محمد عوَّاد

١- مواليد بنها -القليوبية- ١/ ٤/ ١٩٦٠.

٢-شهادة بكالوريوس العلوم- عين شمس (جيد جدًا) -مايو ١٩٨٢.

٣-شهادة الخدمة العسكرية (قدوة حسنة) ١/ ١/ ١٩٨٤.

٤-شهادة دبلوم الدراسات الإسلامية (عامين -جيد) ١٩٨٥.

٥-شهادة ماجيستير العلوم (فسيولوجيا الدم) ١٩٩٠.

٦-شهادة دكتوراه العلوم (فسيولوجيا المناعة والتغذية) ١٩٩٦.

٧-شهادة بكالوريوس الطب والجراحة - طب القاهرة - يونيو ٢٠٠١.

٨-شهادة دبلوم الباثولوجي (تشخيص الأمراض) ٢٠٠٦.

٩-شهادة الجزء الأول (باطنة) -٢٠٠٥، والجزء الثاني ٢٠٠٩.

١٠- (رخصة / عيادة خاصة -٢٠٠٤، ترخيص أخصائي تحاليل ٢٠٠٧ بميدان رمسيس ٣٥ شارع الجلاء- القاهرة- مصر).

- **صاحب مدرسة علاجية للعلاج بالغذاء، والكاسات، ومنتجات النحل، ومؤلِّف كتب علمية:-**

١- التغذية العلاجية.

٢- الهندسة الوراثية.

٣-حقوق الطفل.

٤-العلاج بمنتجات النحل.

٥- العلاج بالكاسات.

٦- له موقع على الإنترنت - تابع لمركز سوزان مبارك للعلوم، وله برامج طبية ثابتة على القنوات الفضائية.

الفهرس